

12 SEPTEMBRE AU 02 OCTOBRE 2022

DU 29 SEPTEMBRE  
AU 2 OCTOBRE 2022

FILMS PRIMÉS À ANGOULÊME

AVANT-PREMIÈRES

PROJECTIONS EN PRÉSENCE DES ÉQUIPES DES FILMS

Brides-les-Bains

accueille le festival du

FILM  
FRANCOPHONE

Angoulême

[brides-les-bains.com](http://brides-les-bains.com)



FESTIVAL DU FILM FRANCOPHONE D'ANGOULÊME

29 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE



**POUR TOUTES LES ACTIVITES PAYANTES, inscription & règlement à l'Office de Tourisme au plus tard la veille de l'activité avant 17h. Toute réservation est ferme & définitive sauf en cas de force MAJEURE**

## LUNDI 12 SEPTEMBRE

9h30 / 10h30 | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

9h / 12h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

10h / 12h | Offert

BALADE INTENSE : Vignotan et sa passerelle

RDV devant l'Office de Tourisme

11h / 12h | Offert - places limitées

RELAXATION

RDV salle de la Dova

11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Ménopause, poids et santé"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

14h / 17h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

14h / 15h30 | Offert

BALADE DOUCE : Le chemin de Salins

RDV devant l'Office de Tourisme

14h / 15h | Offert

ZUMBA

RDV kiosque du parc thermal



15h30 / 16h30 | Offert - places limitées

PILATES

RDV salle de la Dova

16h / 18h | 3 € - inscription sur place

CONCOURS DE TAROT

RDV petit chalet du parc thermal

17h | Offert

CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

18h30 / 20h00 | 15 €

ATELIER "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales" Spécial Minceur et beauté avec Isabelle Negrello

## MARDI 13 SEPTEMBRE

9h / 10h | Offert

ZUMBA

RDV kiosque du parc thermal

9h15 / 10h15 | 10 €

RÉFLEXOLOGIE À PORTÉE DE MAIN avec Valérie Thiriet

10h / 12h | 3 € - places limitées

BALADE ET DÉCOUVERTE DU TIR À L'ARC



10h30 / 11h30 | 10 €

DANSE EN LIGNE avec Valérie Thiriet

11h / 12h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

11h / 12h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES "Le stress et sa gestion"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

13h / 14h30 | 2 €

ÉPICES ET ARÔMES avec Caroline Lubiartz

14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

14h / 15h | Offert

CONFÉRENCE "Bien-Être et amaigrissement, mes outils psy" avec Aurélie Riboud

RDV salle de la Dova

14h / 15h30 | 2 €

BALADE PHOTO : La télécabine de l'Olympe

15h / 17h | 15 €

MANDALA avec Christine Ancel

15h15 / 16h15 | 18 €

ATELIER "Comment utiliser mes émotions et arrêter de les subir" avec Aurélie Riboud

16h30 | Accès libre et gratuit

DÉMONSTRATION DE CUISINE "Des desserts légers"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

17h15 / 19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF "Fleur de vie et géométrie sacrée" avec Christine Ancel

18h / 19h30 | 2 €

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL : Démonstration d'un menu diététique avec Martine Excoffier

## MERCREDI 14 SEPTEMBRE

7h / 13h

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

RDV parc thermal

9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

9h30 / 11h30 | 2 €

BALADE & DÉCOUVERTE DES PLANTES

10h / 11h | 8 €

CONFÉRENCE ATELIER "DO-IN" avec Marielle Querroué

10h30 / 11h30 | Offert - places limitées

PILATES

RDV salle de la Dova

11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Arthrose, poids, alimentation et activité physique"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

15h / 15h45 & 16h / 16h45

3 € - places limitées

INITIATION TIR À L'ARC

17h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Chasser les idées reçues en nutrition N°1"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

17h / 18h30 | Offert

BAL ANIMÉ PAR GILLES FRANCONY

RDV kiosque, Parc Thermal

## LOCATION DE VÉLO À HYDROGÈNE (VAE)

Demi-journée : 20 €

Lundis, mardis, mercredis,

jeudis et vendredis

9h-12h ou 14h-17h

Sortie encadrée (1h30) : 8 €

Tous les jours du lundi au

vendredi

9h30 ou 14h30

## JEUDI 15 SEPTEMBRE

 9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal 

 10h / 11h30 | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE : La Saulce

RDV devant l'Office de Tourisme 

 10h30 / 12h | 12€

DÉCOUVERTE DU BUNGYPUMP

Se muscler sans y penser : une marche à son rythme ponctuée d'exercices avec Elisabeth Rabatel

 11h / 12h | Offert

STRETCHING

RDV kiosque du parc thermal 

 12h30 / 13h30 | 10€

CONFÉRENCE "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales" Spécial Immunité et convalescence avec Isabelle Negrello



 14h / 16h | 25€

ATELIER COUTURE : Petite pochette doublée avec pression. Tissu fourni avec Dany Malandrone

 14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal 

 14h / 16h | 3€ - inscription sur place

CONCOURS DE BELOTE

RDV espace scénique 



 17h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sucre"  
RDV salle de conf. Centre Nutri.

 18h15 / 19h45 | 13€

SOPHROLOGIE avec Christine Ancel

## VENDREDI 16 SEPTEMBRE



 11h / 12h | Offert - places limitées

PILATES

RDV salle de la Dova 

 11h / 11h45 | 3€ - places limitées

INITIATION TIR À L'ARC

 14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal 

 14h30 | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Les aliments fermentés" par le DR Jean-Michel Lecerf de l'institut pasteur de Lille

RDV salle de conf. Centre Nutri.

 17h30 / 19h | 12€

INITIATION À LA PLEINE PRÉSENCE "Se connecter à son corps et à sa respiration" avec Françoise Marceau

 19h30 / 22h | Offert

CONCERT MUSIQUE LIVE : Vendredi tout est musique avec Lead Zic

RDV place de la Mairie 



## SAMEDI 17 SEPTEMBRE

 BRADERIE DES COMMERÇANTS

 9h / 12h | 40€

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

 14h / 17h | 40€

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial



## DIMANCHE 18 AOÛT

 BRADERIE DES COMMERÇANTS



 9h / 12h | 40€

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

 13h45 / 17h30 | 25€

SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE : Sentier balcon des prioux, sous le regard d'une montagne de Sel, Sortie Pralognan.

Avec Rando Evasion

 14h / 17h | 40€

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

 14h / 18h | 45€

ATELIER LE PARFUM DES COULEURS - Mandala, atelier olfactif et mise en lumière des couleurs avec Christine Ancel

 17h / 18h30 | Offert

BAL ANIMÉ PAR SANDRINE LION





POUR TOUTES LES ACTIVITES PAYANTES, inscription & règlement à l'Office de Tourisme au plus tard la veille de l'activité avant 17h. Toute réservation est ferme & définitive sauf en cas de force MAJEURE

## LUNDI 19 SEPTEMBRE

9h30 / 10h30 | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

9h / 12h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

10h / 12h | Offert

BALADE DOUCE : La gorge aux pigeons

RDV devant l'Office de Tourisme

11h / 12h | Offert - places limitées

RELAXATION

RDV salle de la Dova



11h | Offert

CONFÉRENCE "Peau, poids et nutrition"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

14h / 17h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

14h / 15h30 | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE : La prise d'eau du bois de cythère

RDV devant l'Office de Tourisme

14h / 15h | Offert

ZUMBA

RDV kiosque du parc thermal

16h / 18h | 3 € - inscription sur place

CONCOURS DE TAROT

RDV petit chalet du parc thermal

17h | Offert

CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

18h30 / 20h | 15 €

ATELIER "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales" Spécial Rhumatismes et Arthrose avec Isabelle Negrello

## MARDI 20 SEPTEMBRE

9h / 10h | Offert

ZUMBA

RDV kiosque du parc thermal

10h / 12h | 3 € - places limitées

BALADE ET DÉCOUVERTE DU TIR À L'ARC

11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Matières grasses, poids et santé"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

11h / 12h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

13h / 14h30 | 2 €

ÉPICES ET ARÔMES avec Caroline Lubiartz

14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

14h / 15h | Offert

CONFÉRENCE "Bien-Être et amaigrissement, mes outils psy" avec Aurélie Riboud

RDV salle de la Dova

14h / 15h30 | 2 €

BALADE PHOTO : Proxy'nature dans le parc thermal

15h / 17h | 15 €

MANDALA avec Christine Ancel

15h15 / 16h45 | 18 €

ATELIER "Zénitude et alimentation grâce à la cohérence cardiaque" avec Aurélie Riboud

16h30 | Accès libre et gratuit

DÉMONSTRATION DE CUISINE N° 2 :

Menus express

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

17h15/19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF "Fleur de vie et géométrie sacrée" avec Christine Ancel

18h / 19h30 | 2 €

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL  
Démonstration d'un menu diététique avec Martine Excoffier

18h / 22h | 25 €

SORTIE COUCHER DE SOLEIL : La croix de feissons et le grand Pré. Couché de soleil sur la vanoise.

Transport possible

Avec Rando Evasion

## MERCREDI 21 SEPTEMBRE

7h / 13h

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

RDV parc thermal

9h / 10h | Offert

GYM

RDV espace scénique

9h30 / 11h30 | 2 €

BALADE & DÉCOUVERTE DES PLANTES MÉDICINALES

10h / 11h | 8 €

CONFÉRENCE ATELIER "DO-IN" avec Marielle Querroué

10h30 / 11h30 | Offert

PILATES

RDV salle de la Dova



11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Arthrose, poids, alimentation et activité physique"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

13h45 / 17h00 | 25 €

SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE :  
Lez'arts en adret - balade panoramique sur la Vanoise et la Tarentaise.

Transport possible

Avec Rando Evasion

17h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "L'équilibre alimentaire, trouvez vos repères !"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

## JEUDI 22 SEPTEMBRE

9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

10h / 11h30 | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE : Les chavonnes et sa passerelle.

RDV devant l'Office de Tourisme

10h30 / 12h | 12€

DÉCOUVERTE DU BUNGYPUMP

Se muscler sans y penser : une marche à son rythme ponctuée d'exercices avec Elisabeth Rabatel

11h / 12h | Offert

STRETCHING

RDV kiosque du parc thermal

11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Chassez les idées reçues en nutrition N°2"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

**VENDREDI 23 SEPTEMBRE**

12h30 / 13h30 | 10 €  
CONFÉRENCE "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales" : Apprenez à confectionner votre Trousse de Secours indispensable avec Isabelle Negrello

14h / 16h | 25 €  
ATELIER COUTURE : Trousse de toilette et de maquillage. Tissu fourni avec Dany Malandrone

14h / 15h | Offert  
GYM  
RDV kiosque du parc thermal

14h / 16h | 3 € - inscription sur place  
CONCOURS DE BELOTE  
RDV espace scénique

17h / 20h | 25 €  
SORTIE FIN DE JOURNÉE : balade à l'écoute du brame du cerf - observation possible.  
Secteur Méribel  
avec Rando Evasion

17h | Accès libre et gratuit  
CONFÉRENCE "Pourquoi grossit-on ?"  
RDV salle de conf. Centre Nutri.  
Thermes

17h / 18h30 | Accès libre et gratuit  
CONCERT : Bacon Juke Box  
RDV au parc thermal

18h | Offert  
CONFÉRENCE POLE SANTÉ  
RDV à la Dova

18h15 / 19h45 | 13 €  
SOPHROLOGIE avec Christine Ancel

**PÔLE SANTÉ BRIDES**  
Professionnels de santé

**Vivre autrement avec la douleur**

Intervenant : **Vivianne Belleoud**  
(Médecin Algologue et Rééducateur)

Salle La Dova,  
2 Rue du Chanoine Joly, 73570, Brides-Les-Bains

**22 Septembre / 17h30** **Entrée offerte et pot de l'amitié**

**Autres conférences**

<b>Houda Akcaraz</b> (diététicienne)	Le rééquilibrage alimentaire pour vivre serein (projet de menu)	Salle d'Exposition de la Dova, 18 Août / 17h30
<b>Sylvain Dupont</b> (Acupuncture)	De l'acupuncture à la méditation : l'énergie pour transformer les émotions négatives, l'anxiété, le stress, l'insécurité.	Salle d'Exposition de la Dova, 18 Août / 17h30
<b>Thomas Clément</b> (Médecin)	Thérapies non médicamenteuses, outils naturels complémentaires (yoga) à la prise en charge médicale pour améliorer votre qualité de vie.	Salle d'Exposition, 22 Juillet / 17h30
<b>Éric Cacciarella</b> (Chiropracteur)	Le rééquilibrage et le rééquilibrage sont-ils complémentaires ? Quelles pratiques pour mieux les intégrer sur une cure thérapeutique ?	Salle La Dova, 18 Août / 17h30

11h / 12h | Offert - place limitées  
PILATES  
RDV salle de la Dova

11h / 11h45 | 3 € - places limitées  
INITIATION TIR À L'ARC

11h | Accès libre et gratuit  
CONFÉRENCE "Alimentation, poids et prévention des cancers"  
RDV salle de conf. Centre Nutri.  
Thermes

14h / 15h | Offert - place limitées  
GYM  
RDV kiosque du parc thermal

16h30 / 17h30 | 10 €  
RÉFLEXOLOGIE À PORTÉE DE MAIN avec Valérie Thiriet

17h | Accès libre et gratuit  
CONFÉRENCE "Régulation du comportement alimentaire"  
RDV salle de conf. Centre Nutri.  
Thermes

17h30 / 19h | 12 €  
INITIATION A LA PLEINE PRÉSENCE : Ouvrir ses sens - présence ouverte à ce qui nous entoure. Avec Françoise Marceau

17h45 / 18h45 | 10 €  
DANSE EN LIGNE avec Valérie Thiriet



19h30 | Accès libre et gratuit  
CONCERT : Vendredi tout est musique avec And'Joy  
RDV sur la place de la mairie

**SAMEDI 24 SEPTEMBRE**

9h / 12h | 40 €  
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

14h / 17h | 40 €  
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

14h / 18h | 45 €  
ATELIER LE PARFUM DES COULEURS - Mandala, atelier olfactif et mise en lumière des couleurs avec Christine Ancel

**SAMEDI 24 SEPTEMBRE**

**Salon du Bien-être Bio et Beauté**  
**Salon3b - Brides-les-Bains**

**24 & 25 Septembre 2022**  
de 10h à 18h

40 stands d'exposants et de thérapeutes

Conférences Ateliers & Spectacle

14h45 Grande conférences sur les signes Astrologiques compatibles en Amour  
Flammes jumelles et âmes sœurs.  
Médiumnité ouverte

18h Spectacle Danse de Tahiti



[www.salon3b.com](http://www.salon3b.com)

Salle la Dova  
2 rue Chanoine Joly  
73570 BRIDES-LES-BAINS

Organisatrice salon :  
Nathalie Bergeron  
06 70 40 26 29

[www.salon3b.com](http://www.salon3b.com) [latelierchrysalide@gmail.com](mailto:latelierchrysalide@gmail.com)



**DIMANCHE 25 SEPTEMBRE**

SALON DU BIEN-ÊTRE BIO ET BEAUTÉ

8h10 / 19h | 52 €  
EXCURSION À ANNECY : "La Venise des Alpes" avec l'autocariste Trans-Alpes. Le matin : route en direction d'Annecy. Temps libre sur le marché de la vieille ville. Au cœur des vieux quartiers, flânez entre les étals du marché le plus typique de la « Venise des Alpes » et déambulez le long des canaux et du lac. Déjeuner libre à Annecy. L'après-midi : route en direction de Vaulx. Visite libre des Jardins Secrets, mosaïque de petits jardins baroques aux inspirations variées où galeries, patios, fontaines et allées fleuries transportent les visiteurs en Andalousie. Infos et réservations : OT de Brides-Les-Bains. Inscription obligatoire jusqu'au vendredi 12h précédant l'excursion.

9h / 12h | 40 €  
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

14h | 3 € - inscription sur place  
TOURNOI DE PÉTANQUE  
RDV parc thermal

13h45 / 17h30 | 25 €  
SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE : Le lac de la Rosière et le tour de la cascade de poux. Sortie Courchevel  
Avec Rando Evasion

14h / 17h | 40 €  
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

17h / 18h30 | Offert  
BAL ANIMÉ PAR PASCAL REVERS  
RDV parc thermal



POUR TOUTES LES ACTIVITÉS PAYANTES, inscription & règlement à l'Office de Tourisme au plus tard la veille de l'activité avant 17h. Toute réservation est ferme & définitive sauf en cas de force MAJEURE

## LUNDI 26 SEPTEMBRE

9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

9h / 12h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

10h30 / 12h | Offert

BALADE DOUCE : La gorge aux pigeons - La Saulce

RDV devant l'Office de Tourisme

11h / 12h | Offert - places limitées

RELAXATION

RDV salle de la Dova

14h / 16h | Offert

BALADE INTENSE : La passerelle des chavonnes

RDV devant l'Office de Tourisme

14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

14h / 17h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

17h | Offert

CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

18h / 22h30 | 25 €

SORTIE COUCHER DE SOLEIL : La pointe du Cuchet avec un super belvédère - Mt Blanc, Vanoise, Vallée des Belleville.

Secteur Fontaine le puis.

Transport possible sous conditions.

Avec Rando Evasion



18h30 / 20h | 15 €

ATELIER "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales" Spécial Détox et anti-fatigue avec Isabelle Negrello

## MARDI 27 SEPTEMBRE

9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

10h30 / 12h | Offert

BALADE DOUCE : Le chemin de salins

RDV devant l'Office du Tourisme

11h | Offert

CONFÉRENCE "Ménopause, poids et santé"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

11h / 12h | Offert

YOGA

RDV kiosque du parc thermal

13h / 14h30 | 2 €

ÉPICES ET ARÔMES avec Caroline Lubiartz

14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

14h / 15h | Offert

CONFÉRENCE "Bien-Être et amaigrissement, mes outils psy" avec Aurélie Riboud

RDV salle de la Dova

15h / 17h | 15 €

MANDALA avec Christine Ancel

15h15 / 16h45 | 18 €

ATELIER "Comment utiliser mes émotions et arrêter de les subir" avec Aurélie Riboud

16h30 | Offert

CONFÉRENCE "Démonstration de cuisine N°3 : Les légumes d'hiver"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

17h15 / 19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF "Fleur de vie et géométrie sacrée" avec Christine Ancel

18h / 19h30 | 2 €

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL  
Démonstration d'un menu diététique avec Martine Excoffier

## MERCREDI 28 SEPTEMBRE

7h / 13h

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

RDV parc thermal

9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

10h / 11h | 8 €

CONFÉRENCE ATELIER "DO-IN" avec Marielle Querroué

11h / 12h | Offert

STRETCHING

RDV espace scénique

11h | Offert

CONFÉRENCE "Arthrose, poids, alimentation et activité physique"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

13h45 / 17h | 25 €

SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE : La boucle du plan de l'allée et de la Duy. Vue sur la vallée de Pralognan, Champagny et Val Vanoise. Transport possible.

Avec Rando Evasion

13h55 / 19h | 38 €

EXCURSION À CHAMBÉRY : "Un air d'Italie" avec l'autocariste Trans-Alpes. Visite guidée de Chambéry, la plus italienne des villes françaises ! Liée, historiquement à l'Italie et la Maison de Savoie pendant six siècles, les façades colorées, les portiques, les traboules, les trompes l'œil et la douceur de vivre rappellent l'ambiance de sa voisine transalpine, Turin. Partez à la découverte de la Cité des Ducs à travers la visite du château, palais princier et emblème du pouvoir des comtes et ducs de Savoie. Poursuivez la visite dans les allées, de places en cours intérieures d'hôtels particuliers. Laissez-vous conter l'étonnante histoire de la célèbre fontaine des éléphants avant de profiter d'un petit temps libre en fin d'après-midi.

Infos et réservations : OT de Brides-Les-Bains. Inscription obligatoire jusqu'au lundi 12h précédant l'excursion.

17h | Offert

CONFÉRENCE "Le stress et sa gestion"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

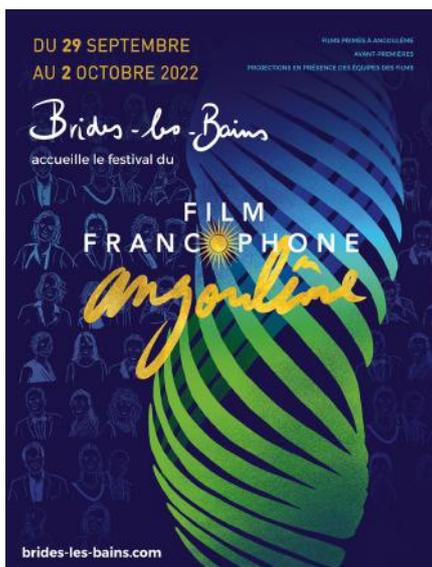
Thermes

17h / 18h30 | Offert

BAL ANIMÉ PAR SANDRINE LION

RDV kiosque du parc thermal

## JEUDI 29 SEPTEMBRE



 9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal 

 10h30 / 12h | 12€

DÉCOUVERTE DU BUNGYPUMP

Se muscler sans y penser : une marche à son rythme ponctuée d'exercices avec Elisabeth Rabatel

 11h / 12h | Offert

STRETCHING

RDV kiosque du parc thermal 

 11h | Offert

CONFÉRENCE "Chassez les idées reçues en nutrition N°1" avec Isabelle Negrello

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes 

 12h30 / 13h30 | 10€

CONFÉRENCE "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales". Retrouvez un bon sommeil avec Isabelle Negrello

 14h / 16h | 25€

ATELIER COUTURE : Sac à courses pliable. Tissu fourni avec Dany Malandrone

 15h / 16h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal 

 17h | Offert

CONFÉRENCE "Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes 

 18h15 / 19h45 | 13€

SOPHROLOGIE avec Christine Ancel

## VENDREDI 30 SEPTEMBRE



 9ème édition

BRIDES-LES-BAINS ACCUEILLE LE FESTIVAL DU FILM FRANCOPHONE D'ANGOULÊME  
Le Festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides, c'est le meilleur du Festival d'Angoulême qui se déplace à Brides. La programmation du festival est concoctée par le célèbre producteur et agent de stars Dominique Besnehard, et conjugue films primés à Angoulême et avant-premières françaises en présence des équipes de film : acteurs, réalisateurs, producteurs. L'année dernière, l'invitée d'honneur était Alexandra Lamy.

 9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal 

 11h / 12h | Offert

YOGA

RDV kiosque du Parc thermal 

 11h | Offert

CONFÉRENCE "Protéines, santé et les spécificités du régime végétarien"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes 

 14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal 

 19h30 | Accès libre et gratuit

CONCERT : Vendredi tout est musique avec DJ Flow

RDV sur la place de la mairie 

 17h30 / 19h | 12€

INITIATION A LA PLEINE PRÉSENCE : Ouvrir ses sens - présence ouverte à ce qui nous entoure. Avec Françoise Marceau

 17h45 / 18h45 | 10€

DANSE EN LIGNE avec Valérie Thiriet



## SAMEDI 01 OCTOBRE

 9h / 12h | 40€

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

 14h / 17h | 40€

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

 16h45 / 20h | 25€

SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE : Balade à l'écoute du Brame du Cerf - Observation possible  
Avec Rando Evasion



## DIMANCHE 02 OCTOBRE

 9ème édition

BRIDES-LES-BAINS ACCUEILLE LE FESTIVAL DU FILM FRANCOPHONE D'ANGOULÊME



 9h / 12h | 40€

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

 13h45 / 17h30 | 25€

SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE : La Pointe du Cuchet avec un super Belvédère - Mt Blanc, Vanoise, Vallée des Belleville

Avec Rando Evasion

 14h / 17h | 40€

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

 18h / 19h30 | Offert

BAL ANIMÉ PAR SANDRINE LION

RDV kiosque du parc thermal 

 FFA

Pour plus d'informations, scannez le QRCode :



## COMPRENDRE LES ACTIVITÉS | CONNAÎTRE LES INTERVENANTS



PAR AURÉLIE RIBOUD, PSYCHOLOGUE À BRIDES

### VOTRE DÉMARCHE SANTÉ

Des conférences et des ateliers qui vous donnent les clefs pour vous inscrire sur une dynamique de changement positif et personnel. Parmi les thèmes, nous parlerons émotions, motivations, alimentation, addictions, souvenirs traumatiques, cohérence



PAR VALÉRIE THIRIET

### RÉFLEXOLOGIE & DANSE EN LIGNE

Venez vous détendre et éliminer les tensions du corps en pratiquant la réflexologie sur vous-même ! Bougez en musique et découvrez la Line Dance (danse en ligne). Deux moments privilégiés à ne pas rater !



PAR ELISABETH RABATEL

### DÉCOUVERTE DU BUNGYPUMP

Le Bungypump renforce les muscles du bas et du haut du corps. On coordonne la marche avec la respiration pour éviter l'essoufflement, avec des bâtons munis d'une résistance. Bien-être des articulations et du corps.



PAR FRANÇOISE MARCEAU

### INITIATION À LA PLEINE PRÉSENCE

Etre à l'écoute de son corps, coeur, conscience. Une pratique mais aussi un apprentissage qui conduit à développer la connaissance de soi, à régénérer nos énergies, à perfectionner nos modes de fonctionnement, à libérer toutes nos tensions, à retrouver la sérénité et la paix intérieure.



PAR MARTINE EXCOFFIER

### CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Durant cette démonstration culinaire et diététique, découvrez un menu délicieux et équilibré, créé par Solveig Darrigo-Dartinet. De nombreuses astuces sont délivrées par Martine.



PAR CLAUDE VIAL

### SCULPTURE SUR BOIS

Venez développer votre créativité et sculpter votre pièce en bois. Le matériel est fourni, et vous repartez avec votre oeuvre Très facile, cet atelier s'adresse aux petits comme aux grands.



PAR HÔTEL LE GRAND BEC

### SORTIE JOURNÉE À PRALOGNAN

#### "Comme un goût de montagne"

Venez découvrir les plantes gustatives de montagne lors d'une promenade avec un accompagnateur-guide-conférencier, suivie d'un repas au «goût de montagne», préparé par le chef de l'Hôtel. Transport assuré par Emmanuel Deschamps-Berger.



PAR ISABELLE NEGRELLO

### VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ET PLANTES MÉDICINALES

Alpes & Naturopathie vous fait découvrir l'univers fascinant des huiles essentielles et des plantes médicinales. Apprenez à les utiliser en toute sécurité, afin de trouver une réponse naturelle à votre santé. Isabelle s'est formée à la Naturopathie et la Phytothérapie.



PAR MARIELLE QUERROUÉ

### CONFÉRENCE ATELIER DO-IN

Voyage au cœur de l'énergétique orientale. Venez découvrir toute la richesse et la subtilité d'un organe vital dans sa fonction et son organisation. Et pour stimuler tous les méridiens, je vous propose une pratique accessible à tous : le Do-In associé au Shiatsu.



PAR CHRISTINE ANCEL

### SOPHROLOGIE ET MANDALA

La Sophrologie est basée sur la relaxation pour accéder à un mieux-être. Le mandala est un outil très créatif de méditation. Venez reprendre confiance et apprendre à gérer votre stress.



PAR CAROLINE LUBIARTZ

### ÉPICES ET ARÔMES

Nous allons découvrir comment utiliser les épices, les arômes, les texturants (agar, konjac...) dans les plats diététiques. Des explications et astuces pour le plaisir de la cuisine savoureuse.



PAR DANY MALANDRONE

### ATELIER COUTURE

Initiation à la couture sur machine avec création d'un projet, le tissu est fourni. Vous choisissez votre tissu et vous repartez avec votre ouvrage. Chaque semaine le projet est différent, il y a 3 modèles différents.



PAR NICOLAS TAVERNIER

### SORTIE DÉCOUVERTE ET MARCHÉ NORDIQUE

Rando Evasion vous dévoile les plus beaux sites du Parc de la Vanoise : des paysages splendides lors de balades en journée ou demi-journée. Découvrez un patrimoine naturel et humain, pour votre plaisir !



PAR ALLO TAXI BPR

### SORTIES

Allo Taxi BPR propose des sorties loisirs ou de découvertes à Courchevel : les tremplins de saut olympique, les lacs du Praz et de la Rosière, les hôtels et les chalets de luxe, l'altiport et le panorama du Mont Blanc.

74bis

# Travelling

14 sept / 27 septembre 22


**CINÉMA DORON**  
Brides-les-Bains


MER. 14 SEPTEMBRE | MAR. 20 SEPTEMBRE

	M 14	J 15	V 16	S 17	D 18	L 19	M 20
<b>AVEC AMOUR ET ACHARNEMENT</b> 1h56		21:00		fermeture hebdomadaire	18:00*		
<b>ELVIS</b> 2h39							21:00
<b>LES VOLETS VERTS</b> 1h38		18:00	21:00*				18:00
<b>LA PAGE BLANCHE</b> 1h40	21:00		18:00			21:00	
<b>TAD L'EXPLORATEUR</b> 1h30						18:00	
<b>KOMPROMAT</b> 2h07	18:00		21:00				18:00
<b>LA DÉGUSTATION</b> 1h32			18:00*				21:00
<b>TÉNOR</b> 1h56		21:00				18:00	
<b>TOP GUN</b> 1h56 <b>VOST</b>						<b>21:00</b>	
<b>LA NUIT DU 12</b> 1h54		18:00					21:00
<b>TROIS MILLE ANS À T'ATTENDRE</b> 1h48 <b>VOST / VF</b>	18:00					<b>21:00</b>	
<b>LEILA ET SES FRÈRES</b> 2h39 <b>VOST</b>	<b>21:00</b>					<b>18:00</b>	



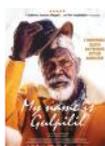
Jérôme Salle | FR — Gilles Lellouche, Joanna Kulig...  
Russie, 2017. Mathieu est arrêté sous les yeux de sa fille. Victime d'un « kompromat » et menacé d'une peine de prison à vie, il ne lui reste qu'une option : s'évader...  
Librement inspiré de faits réels, *Kompromat* est un thriller brillant et haletant. Gilles Lellouche et Joanna Kulig forment un très joli duo dans ce film captivant !



Saeed Roustaei | Iran — T. Alidoosti, N. Mohammadzadeh...  
Touchée par la crise économique, la famille de Leila croule sous les dettes. Pour sortir de cette situation, Leila a un plan : lancer une affaire avec ses frères.  
Après *La Loi de Téhéran*, Saeed Roustaei atteint la perfection avec *Leila et ses frères*. Tous les acteurs sont épatants dans cette fresque puissante. Percutant.

MER. 21 SEPTEMBRE | MAR. 27 SEPTEMBRE

	M 21	J 22	V 23	S 24	D 25	L 26	M 27
<b>RUMBA LA VIE</b> 1h43		21:00		fermeture hebdomadaire		18:00*	
<b>LE TIGRE ET LE PRÉSIDENT</b> 1h38	18:00		21:00			18:00	
<b>TOUT LE MONDE AIME JEANNE</b> 1h43	21:00		18:00				21:00
<b>EN CORPS</b> 1h58		18:00				21:00	
<b>SN LES ENFANTS DES AUTRES</b> 1h43	21:00		18:00			21:00*	18:00*
<b>SN LES SECRETS DE MON PÈRE</b> 1h14		18:00				18:00	
<b>LA DÉRIVE DES CONTINENTS (AU SUD)</b> 1h29			21:00			18:00*	21:00
<b>RODÉO</b> 1h45	18:00						21:00
<b>MY NAME IS GULPILIL</b> 1h42 <b>VOST</b>		<b>21:00</b>					<b>18:00</b>
<b>10 CANOÉS, 150 LANCES ET 3 ÉPOUSES</b> 1h42 <b>VOST</b>						<b>21:00</b>	



À voir en duo avec **10 CANOÉS**  
Molly Reynolds | Australie — David Gulpilil...  
*My Name is Gulpilil* est un film documentaire sur la vie du célèbre acteur australien aborigène David Gulpilil. Le film couvre sa carrière d'acteur et l'incroyable odyssée qu'a constituée sa vie.  
Nous vous invitons à découvrir *10 Canoés, 150 lances et 3 épouses*, un film d'aventure dans lequel il est acteur !



Mostra de Venise 2021  
Rebecca Zlotowski | FR — Virginie Efira, Roschdy Zem...  
Rachel a 40 ans, pas d'enfant. Elle aime sa vie : ses élèves du lycée, ses amis, ses ex, ses cours de guitare. En tombant amoureuse d'Ali, elle s'attache à Leïla, sa fille de 4 ans...  
Une comédie dramatique touchante qui explore les liens complexes entre une adulte et l'enfant d'un autre, en sélection officielle de la Mostra de Venise. Superbe !



FESTIVAL DU FILM FRANCOPHONE D'ANGOULÊME VIA BRIDES-LES-BAINS 2022

DU 29 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2022



Équipes de films



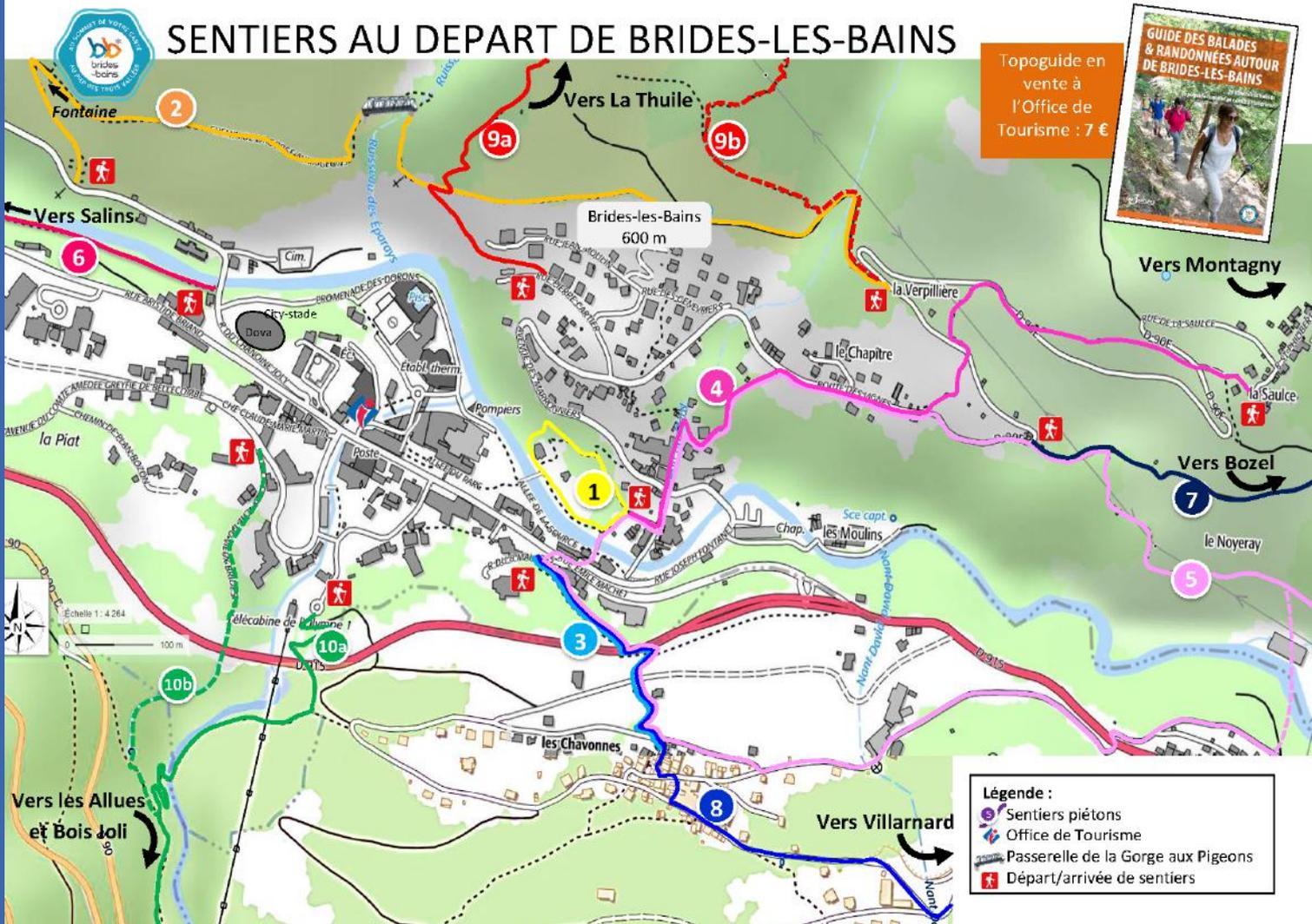
Avant-premières

Rencontres


**TARIFS** plein 8,50 € | réduit 6,00 € (le mercredi à 18h00 pour les - 26 ans) | moins 14 ans 4,50 € - carte d'abonnement 10 places 70 €

SN = Sortie Nationale AP = Avant-Première = Coup de Coeur 5,00€ \* = changement de salle Évènement

# SENTIERS AU DEPART DE BRIDES-LES-BAINS



**Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif et peuvent varier suivant le niveau et la condition physique des promeneurs.**

Les sentiers sont balisés avec des panneaux jaunes.  
D+ = dénivelé positif / D- = dénivelé négatif

Attention, tous les sentiers au départ de Brides-les-Bains ont entre 90 et 600 mètres de dénivelé, il est donc recommandé de se munir de chaussures de marche adaptées (chaussures de randonnées fortement conseillées), de prendre de l'eau et s'hydrater avant d'avoir soif, et de disposer d'un topo de randonnées et/ou d'une carte détaillée au 1/25000.

En saison thermale, les marches organisées par le service animation de l'Office de Tourisme sont classées de « balade douce » à « balade tonique ». Elles contribuent à une recherche de bien-être et accompagnent un objectif de remise en forme physique.

Des difficultés adaptées à votre condition physique et à votre niveau :

**Balade douce :** Marche avec moins de 100 mètres de dénivelé. Le rythme est doux.

**Balade remise en forme :** Marche de 1h30 à 2h avec des dénivelés de 100 à 200 mètres. Le rythme est progressif.

**Balade tonique :** Marche de 2h à 3h avec des dénivelés de 200 à 300 mètres. Le rythme est régulier et soutenu.

## 1 L'Arborétum

Temps de marche : 15 min la boucle  
A partir de l'Office de Tourisme, prenez la rue Emile Machet puis descendez dans le parc thermal devant l'hôtel Mercure. Empruntez le pont Chamberlain puis tournez à gauche pour passer derrière l'auditorium.

## 2 La Gorge aux Pigeons – 90 m D+

Depuis le départ du sentier, temps de marche aller : 30 min / Depuis l'Office de Tourisme : 1h la boucle  
A partir de l'Office de Tourisme, suivez la rue Aristide Briand, puis descendez sur la droite après les toilettes publiques dans la rue du Chanoine Joly. Continuez jusqu'au pont Simond et tournez à gauche sur la route de Fontaine.

## 3 Les Chavonnes – 90 m D+

Temps de marche aller/retour : 30 à 45 min  
A partir de l'Office de Tourisme suivez la rue Emile Machet jusqu'à l'hôtel Le Belvédère. Au niveau de l'arrêt de bus, tournez à droite dans la rue du 8 mai 1945 puis tournez à gauche et suivez le chemin rural, derrière la boulangerie de la Source.

## 4 La Saulce – 160 m D+

Temps de marche aller/retour : 1h à 1h30  
A partir de l'Office de Tourisme, descendez dans le parc thermal devant l'hôtel Mercure. Empruntez le pont Chamberlain puis tournez à droite pour remonter vers la résidence Plein Sud. Suivez le chemin des Vignes.

## 5 Le Noyerai – 130 m D+

Temps de marche : 1h30 la boucle  
Traversez le parc thermal, prenez le chemin des 4 maisons. Puis suivre la route des Vignes jusqu'au chemin de terre du lieu dit le Noyerai. Vous traverserez les villages de Vignotan, Champétel pour enfin redescendre sur le chemin des Chavonnes.

## 6 Le Chemin de Salins-les-Therms – 190 m D-

Temps de marche aller/retour : 2h30 (pendant la saison thermale, possibilité d'emprunter la navette des therms (payante) pour le retour à Brides-les-Bains).  
A partir de l'Office de Tourisme, suivez la rue Aristide Briand, puis descendez sur la droite après les toilettes publiques dans la rue du Chanoine Joly, puis tournez à gauche avant le pont Simond.

## 7 Le Chemin de Bozel – 260 m D+

Temps de marche aller/retour : 4h  
A partir de l'Office de Tourisme, suivez le chemin de la Saulce. Dans le premier virage, bifurquez à droite vers Bozel.

## 8 Villarnard par les Chavonnes – 430 m D+

Temps de marche aller/retour : 3h à 4h  
Suivre départ n° 3 Les Chavonnes.

## 9a La Thuile – 460 m D+

Temps de marche aller/retour : 4h  
A partir de l'Office de Tourisme, descendez dans le parc thermal devant l'hôtel Mercure. Empruntez le pont Chamberlain puis tournez à droite pour remonter vers la résidence Plein Sud. Continuez sur l'avenue des Marronniers puis la route Pierre Cartier.

**9b Variante de départ :** allez sur la route des vignes (direction la Saulce) puis rejoignez le hameau de la Verpillière. Le chemin est plus doux mais un peu plus long.

## 10a Les Allues par le Bois de Cythère – 520 m D+

Temps de marche aller/retour : 4h30 à 5h  
Rejoignez le départ de la télécabine de l'Olympe.

**10b En hiver,** depuis l'Office de Tourisme, suivre l'avenue du comte Greyfié de Bellecombe. Prendre à gauche juste après l'hôtel Les Chalets et suivre le chemin du vieux Brides.

# REMPORTEZ UN SÉJOUR\* AU SKI POUR 4 PERSONNES À BRIDES-LES-BAINS !

<https://bit.ly/sejour-hiver-blb-22>

\* Appartement pour 4 pers 7 nuits samedi-samedi  
+ Forfaits de ski Vallée de Méribel 6 jours avec assurance.  
Séjour à utiliser impérativement entre le 7 janvier et le 04 février 2023 Voir règlement du jeu.

## NAVETTE THERMALE LIGNE : BRIDES LES BAINS - SALINS

Du lundi au samedi (jours fériés compris)  
du 29 août 2022 au 05 novembre 2022



Les arrêts se font sur les emplacements d'arrêt de bus  
Beau Séjour / La Source / Office du tourisme / Les Cybèles / Salins  
RETOUR de Salins idem avec en plus arrêt SUPER U  
Moutiers gare SNCF

Tarifs de la navette thermique :  
- Carte 3 semaines trajets illimités : 8,5€  
En vente uniquement à l'accueil des Thermes. Réservée aux curistes ayant des soins à Salins.  
Couleur de ticket : Ivoire

- Ticket à l'unité : 2,8€  
En vente dans le bus auprès du chauffeur.  
Ouvert à tous  
Couleur du ticket : vert tilleul

	08:45	09:00			09:00	09:15
	09:15	09:30	09:35		09:40	10:00
	10:00	10:15			10:15	10:30
	10:30	10:45			10:45	11:00
	11:00	11:15	11:20		11:25	11:45
	11:45	12:00			12:00	12:15
	12:15	12:30			12:30	12:45
	12:45	13:00	13:05		13:10	13:30
	13:30	13:45			13:45	14:00
	14:00	14:15	14:20		14:25	14:45
	14:45	15:00			15:00	15:15
	15:15	15:30			15:30	15:45
	16:45	17:00			17:00	17:15
	17:15	17:30	17:35		17:40	18:00
	18:00	18:15			18:15	18:30

### OÙ EST MA NAVETTE ?



La navette Thermale et ZenBus facilitent la vie des usagers en leur permettant de voir à tout moment, sur un ordinateur ou un smartphone, où est précisément la prochaine navette.



Scannez le QR Code ou rendez-vous sur <https://bit.ly/navette-BLB>



## DIVERS

### LABEL DIÉTÉTIQUE

Brides-les-Bains, destination star des cures minceur, est la

seule station thermale en France à bénéficier d'un « Label diététique ». Créé en 2013, ce label répond aux exigences d'une cure minceur en conciliant nutrition saine et gastronomie gourmande. Les 13 restaurants ayant ainsi obtenu le label, s'engagent pour votre santé en se soumettant au quotidien à 73 critères qualité. 13 restaurants labellisés dont 11 restaurants d'hôtels. Menus diététiques proposés dans ces établissements !"



### LE BIS «TROP» SAVOYARD

Le Bar Restaurant vous propose 3 événements par semaine :

- Les Mardis : karaoké live et blind test avec Julien Curveur
- Les Jeudis : à partir du 23 juin : «je dis rire» avec un humoriste et une scène ouverte pour les amateurs
- Les samedis : concert live festif et dansant

### PAËLLA ROYALE À L'HÔTEL AMÉLIE

Menu à 32€ / personne

Réservation au 04 79 55 30 15

Dates : 02/09, 24/09, 08/10, 28/10

2 rue Emile Machet Brides-Les-Bains



### BUFFET DE LA MER AU SAVOY HÔTEL

Buffet à volonté au tarif de 42€/personne

Réservation + versement de 20€ d'arrhes par personne obligatoires

Heure : 19h30

Dates : 02/09, 23/09, 04/11

6 place de l'Eglise - Tel : 04 79 55 20 55



## VOS LOISIRS

### CASINO DES 3 VALLÉES

Faites vos jeux, 7/7 de 11h00 à 3h00

Machines à sous et roulettes anglaises électriques uniquement

www.casinobrides.com - Tél. +33 (0)4 79 55 23 07



### SPA DU MERCURE

#### GRAND HOTEL DES THERMES

Sur rendez-vous uniquement auprès de Célia, SPA Manager :

@ - h9860-th@accor.com Tel. +33 (0)4 79 55 34 19

www.gdhotel-brides.com

#### LE GRAND SPA THERMAL

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h (fermé le dimanche)  
contact@legrandspathermal.com

www.thermes-brideslesbains.fr/spa

Tel. +33 (0)4 79 55 26 70



### CINÉMA LE DORON

2 salles - 2 séances à 18h et 21h

Ouvert 6/7 (fermé le samedi) Tel. +33 (0)4 79 55 26 10



### BIBLIOTHÈQUE

Ouverture au public tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Abonnements et informations auprès de l'accueil de l'Office de Tourisme. Caution : 45€

Tarifs :

1 semaine	2,50 €
2 semaines	5,00 €
3 semaines	6,50 €
Saison ou année	9,50 €

## EXCURSIONS : SORTIES À LA JOURNÉE



Annecy, la Venise des Alpes 52 € / pers

Les dimanches :  
4 et 25 Septembre  
16 et 30 Octobre

Inscription obligatoire  
jusqu'au vendredi  
12h précédent l'excursion



Chambéry, un air d'Italie 38 € / pers

Les mercredis :  
7 et 28 Septembre  
19 Octobre

Inscription obligatoire  
jusqu'au lundi  
12h précédent l'excursion



Informations & Réservations : Office de Tourisme de Brides-Les-Bains

OFFICE DE TOURISME - BIBLIOTHÈQUE  
2 Place du Centenaire - BP 2873572 Brides-les-Bains Cedex  
Tél. +33(0)4.79.55.20.64 contact@brides-les-bains.com  
www.brides-les-bains.com  
7j/7 - De 9h à 12h et de 14h à 18h

RETROUVEZ  
BRIDES-LES-BAINS SUR

