



**MORVAN**  
sommets & grands lacs  
office de tourisme

## Bureaux d'information

**Lac des Settons : 03 45 23 00 00**

Le lundi et du mercredi au samedi : 10h - 12h30 et  
14h - 17h / Mardi : 14h - 17h  
Fermé dimanche et mardi matin

**Château-Chinon : 03 86 85 06 58**

Le lundi et du mercredi au samedi : 10h - 12h30 et  
14h - 17h / Mardi : 14h - 17h  
Fermé dimanche et mardi matin

**Lormes : 03 86 22 82 74**

Du mercredi au samedi : 10h - 12h30 et 14h - 17h /  
Mardi : 14h - 17h  
Fermé dimanche, lundi et mardi matin

**tourisme@ccmorvan.fr**

 tourisme - morvan sommets & grands lacs  
 morvansommetssetgrandslacs

<http://www.morvansommetssetgrandslacs.com/>

## Marchés réguliers

**Alligny-en-Morvan :**  
tous les vendredis soir

**Montsauche-les-Settons :**  
tous les jeudis matin

**Ouroux-en-Morvan :**  
tous les dimanches matin

**Château-Chinon :**  
tous les samedis matin.  
Foire les deuxièmes lundis de  
chaque mois

**Lormes :** tous les jeudis matin.  
Marché de pays le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup>  
samedi du mois

**Brassy :** tous les mercredis matin

## Newsletter du lundi 8 au dimanche 21 février 2021

### Samedi 13 Février

**Atelier Qi-Gong** Le stress est le premier ennemi de notre système immunitaire, ainsi que les pensées de panique ou de peurs ! Nos pensées négatives influencent la biochimie de notre corps qui va produire de manière plus importante qu'à son habitude, une hormone "le cortisol" qui altère la réponse immunitaire et affaiblit notre système de défense. Les pensées et émotions positives sont de puissants catalyseurs pour développer un système immunitaire fort et résistant ! Matériel : prévoir tenue souple, tapis de yoga et plaid chaud !

Matin : 9h30 (arrivé à 9h15)

- Nettoyage énergétique du corps physique
- Ancrage
- Informations sur le système immunitaire, pratique en qi-gong debout et une autre assise.

Midi : repas tiré du sac

Après-midi : 13h :

- Pratique du Qi-gong du vol de la grue.

**Stage d'illustration botanique - "La nature en hiver :** Toutes techniques, spécial noir et blanc - Ce stage porte sur les différentes étapes de la réalisation de planches de botanique et de zoologie et se basent sur différents supports saisonniers. En particulier, la thématique sera le noir et blanc, pour apprendre à transcrire un sujet coloré en nuances de gris. Vous apprendrez à observer pour rester fidèle au sujet, à simplifier les représentations par le croquis, à traduire la personnalité du sujet, à évaluer les proportions, à dégager les détails importants. Nous nous appuyons sur des démonstrations pour étudier les formes, l'organisation, les nuances, les textures, etc.

Une courte sortie sur les rives du Lac des Settons, permettra de choisir son sujet dans la nature, selon les inspirations, mais il est possible d'apporter son propre sujet de travail. Le nombre de participants est limité afin d'accompagner chacun avec un suivi personnalisé vers la réalisation finale de son dessin ou de son aquarelle. Le stage s'adresse aux personnes désirant perfectionner leurs capacités d'observation et la pratique du dessin et / ou de l'aquarelle. Avoir des notions de dessin et / ou aquarelle est nécessaire. Le stage est animé par Vanessa Damianthe, illustratrice naturaliste et scientifique.

Le stage peut être annulé selon l'évolution des conditions sanitaires. Domaine de La Cabane Verte. Réservations à [vanessa.damianthe@gmail.com](mailto:vanessa.damianthe@gmail.com) ou au 06 71 69 05 36.

## Journée Mondiale des Zones Humides

**Mercredi 10 Février** : découverte de la forêt en hiver. A Saint-Brisson (58)

**Jeudi 11 Février** : Balade nature mystérieux lac du Crescent. A Marigny l'Eglise (58). Transport ensuite en voiture vers le point de départ de l'animation.

**Samedi 13 Février** : balade nature à la découverte des Sources de l'Yonne. A Glux-en-Glenne (58), Port des Lamberts.

**Mardi 16 Février** : l'étang Taureau et ses mystères. A Saint-Brisson (58)

**Jeudi 18 Février** : balade nature entre tourbière et climat. A Saint-Agnan (58)

**Mercredi 24 Février** : le lac des Settons entre Histoire et biodiversité (58). Au lac des Settons (58)

Nombre de places limité et inscriptions obligatoires auprès de la Maison du Tourisme du Parc du Morvan : [contact@parcdumorvan.org](mailto:contact@parcdumorvan.org) - 03 86 78 79 57 - Prévoir chaussures et vêtements de pluie.