



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

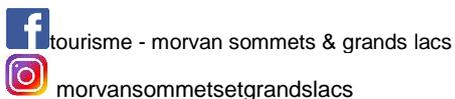
Château-Chinon : 03 86 85 06 58

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



<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^{er} et 3^{ème}
samedi du mois

Brassy : tous les mercredis matin

Newsletter du lundi 8 au dimanche 21 mars 2021

Mardi 9 mars

Mois de la Pléchie à Saint-Brisson - RDV à 9h au hameau des grandes fourches, chemin du château d'eau (GR13)

Mercredi 10 mars

Visioconférence " Les mots de la COVID" - 18h30- Rencontre de la Coop des Savoirs - Avec Catherine LEK et Denis ROGER - En ligne à l'adresse suivante :

<https://meet.jit.si/GrossHealthsFadeSubsequently>

Se connecter à partir de 18h15.

En amont de la rencontre, faites passer vos questions (hors situations personnelles) jusqu'au 4 mars 2021 à l'adresse :
coopdessavoirs@nivernaismorvan.net

Samedi 13 mars

Formation : La régulation Émotionnelle à Lormes. Animée par Sandrine DELUZ, professionnelle certifiée TIPI : peurs, Stress, phobie, angoisses, irritabilité, blocages, états dépressifs... Participation souhaitée aux 2 sessions de 14h30 à 16h.

Tarif de la formation 20€/pers et par module. A l'Atelier du Bien Être, 37 rue Paul Barreau 58140 Lormes - Réservation indispensable au 06.30.21.16.16 ou atelierlormes@gmail.com - Pour plus d'infos : www.sandrine-deluz.com

Séances d'Exercices de Bien-être ! Selon l'énergie des personnes présentes, pourra être proposé sur la "Presqu'île" de l'Étang du Goulot, du Réveil Musculaire, de la Respiration, des Abdos Fessiers, du Yoga, du Qi-Gonget pourquoi pas, dans la bonne humeur de ce moment passé ensemble le matin et/ou en soirée, un plouf à la fin de la séance !!!

3 euros la séance, 5 euros les 2 (d'une même journée)

M'annoncer votre venue est indispensable, je ne serai peut-être pas sur place, si personne ne m'a contacté au 0674886753 !

Merci de votre compréhension;

Séance maintenue à partir de 2 personnes !!

Vous pouvez vous garer au parking du camping, et arriver 10 min avant l'heure de la séance, le temps d'arriver à la presqu'île et commencer à l'heure ! Merci pour les autres participants ! Hâte de vous retrouver avec les éléments de l'endroit: le soleil, le vent, l'eau, les arbres ... Réservations au 0674886753

Balade forestière Biodiversité et martelage - Sur inscription uniquement - En partenariat avec le CRPF - Une rencontre en forêt pour découvrir la biodiversité qu'elle accueille et comment les forestiers la prennent en compte lors de martelages (activité lors de laquelle ils sélectionnent les arbres à couper). Entrez dans la peau d'un forestier en tenant compte de la biodiversité. Informations et réservations auprès de la Maison du Parcs à contact@parcdumorvan.org ou au 03 86 78 79 57.

Dimanche 14 mars

Mois de la Pléchie - Saint-Léger-de-fougeret - RDV à 9h, route des Precles entre les hameaux de Riat et des Michots.

Mardi 16 mars

Mois de la Pléchie à Ouroux-en-Morvan - RDV à 9h, devant le camping

Jeudi 18 mars

Mois de la Pléchie à Onlay - RDV à 9h, sortie du bourg, hameaux Pieju, sur route de Saint-Léger-sous-Beuvray.

Samedi 20 mars

Stage Abeille à la maison du Parc

Contenu de la journée :

La législation, présentation et visite du rucher, L'abeille insecte social, les trois castes, l'équipement, biologie de l'abeille

Stage sur inscription uniquement : Le nombre de places est limité, d'où une inscription au préalable obligatoire : adhésion annuelle au Syndicat des apiculteurs Nivernais Morvan : 18€/personne.

Déroulement du stage : Atelier à la journée de 9h à 17h, prévoir son pique-nique.

Équipement : Lors des ateliers, si les conditions météorologiques le permettent, des visites de ruches, avec ouverture et observation des cadres sont prévues. Il est nécessaire de venir avec la tenue de protection adaptée (vareuse ; bonnes chaussures, gants...).

Précisez si vous n'avez pas de tenue lors de votre inscription.

Balade forestière au Saut du Gouloux – sur inscription uniquement - Gratuit dans le cadre de la Journée Internationale des Forêts (JIF). En partenariat avec Suzanne Thiery du Centre Régional de la Propriété Forestière (CRPF), antenne Morvan. Une balade à 2 voix entre biodiversité forestière et gestion en partenariat avec l'ONF. Durée : 2h00 - Réservation obligatoire auprès de la Maison du Tourisme du Parc naturel régional du Morvan au 03 86 78 79 57 ou par mail : contact@parcdumorvan.org - Prévoir des vêtements et des chaussures adaptées. Animation soumise au respect des règles sanitaires (masque obligatoire) et à l'évolution de l'épidémie de COVID-19

Mois de la Pléchie à Lormes - RDV à 9h, route de Clamecy

Journée Qi Gong, Détox, à Lormes. Le printemps, stimulons notre énergie grâce au Qi-Gong, spécial foie et yeux avec Françoise Le Potier. De 9h30 à 17h – A l'Atelier du Bien Etre - Tarif : 40€. Inscription obligatoire auprès de Valérie Lowenbruck : 06 30 21 16 16 atelierlormes@gmail.com ou de Françoise Le Potier 03 86 20 03 48 / 06 52 12 44 81 francoiselepotier@gmail.com.

Dimanche 21 mars

Mois de la Pléchie à Brassy - RDV à 9h30, Hameau l'Haut de Polquemignon

Dimanche 21 mars

Atelier du Bien-Être - Au programme : SORORITÉ !! Solidarité entre femme où priment le SOUTIEN et les PARTAGES AUTHENTIQUES. Vous y serez reçues dans un espace de confiance gardé par le Non-jugement et la bienveillance. Pour celles qui ont un désir ou une curiosité de RETROUVAILLE de SOI? ! C'est aussi un espace où vous pouvez simplement, ?ÊTRE? Rendez-vous à 18h à l'Atelier du Bien Être - Tarif : Participation libre - Renseignements/Inscription obligatoire auprès d' Aline Ribet : 06 74 88 67 53
Mail : danstavibration@yahoo.com - Page Facebook pro : danse ta vibration

Dimanche 21 mars

Atelier Qi Gong au domaine de la Cabane Verte - 14h30/16h30 : Une spéciale beauté ! Qi Gong des yeux, automassage, gym du visage et du cou/souplesse des cervicales
Participation 18 euros par atelier. Nombre limité. Inscription obligatoire.
Ouvert aux débutants ou confirmés tous niveaux.