

# Journée Bien être au Naturel

Dimanche 5 septembre 2021  
Montbrun-les-Bains



**Baronnies**  
le plein d'émotions

**DROME**  
**PROVENÇALE**

**DOSSIER DE PRESSE**

**15<sup>ÈME</sup> ÉDITION**



## SOMMAIRE

La Journée Bien-être, les origines.....p.3

Montbrun les Bains, station thermale et village classé.....p.4

Journée bien être au naturel, 14e édition.....p.5

Le Week-end du Bien être mondial.....p.8

---

## CONTACTS

**Office de tourisme des Baronniees en Drôme Provençale**

Bureau de Montbrun-les-Bains - L'Autin - 26570 - Montbrun-les-Bains

**Contacter Noémie ou Isabelle :**

[noemie@baronnies-tourisme.com](mailto:noemie@baronnies-tourisme.com) - [contact@bienetreanaturel.fr](mailto:contact@bienetreanaturel.fr) - 04 75 28 82 49

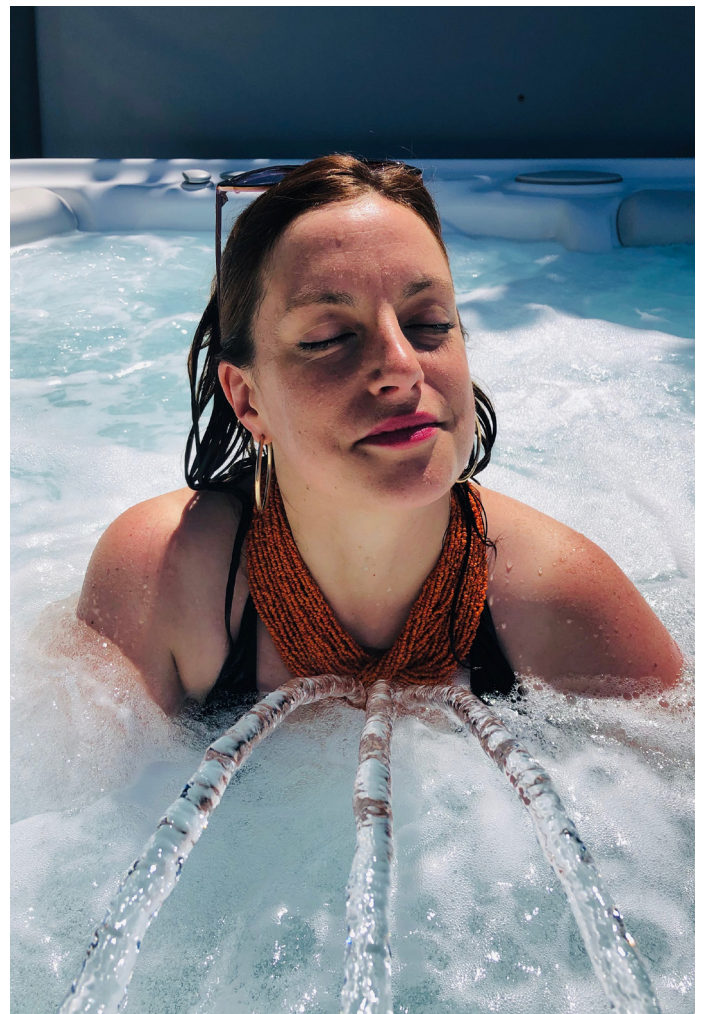




## La Journée Bien-être au Naturel, les origines :

Il y a 15 ans, l'idée est venue de placer Montbrun-les-Bains comme précurseur du bien-être. En effet, le village fêtait l'année précédente la réouverture de son établissement thermal et de son tout nouvel espace bien-être. Quand on vit dans un pays entouré de plantes aromatiques, de producteurs bio et d'une nature magnifique, le bien-être au Naturel est une évidence !

En 2017, la municipalité a décidé de confier l'organisation et la gestion de cette belle manifestation à l'office communautaire: l'office de tourisme des Baronnies en Drôme Provençale. Cette manifestation est aujourd'hui devenue un vrai rendez-vous pour le territoire, ses habitants et ses visiteurs. De 22 exposants en 2007, nous en sommes aujourd'hui à plus de 130. Un succès qui ne se dément pas d'années en années !



## Montbrun les Bains, station thermale et village classé :

Niché sur un promontoire face au Mont-Ventoux, Montbrun-les-Bains est un village médiéval classé parmi les plus beaux villages de France©. Ses maisons hautes et perchées, protègent les vestiges d'un château Renaissance. De fontaines en fontaines, les calades mènent jusqu'au bas du village où se trouve l'établissement thermal qui fait renaître les bienfaits d'une source antique aux eaux sulfureuses.

Inauguré en 2006 cet établissement thermal a été construit dans le respect d'un site exceptionnel. Réputée pour le traitement des rhumatismes et des voies respiratoires, la station thermale de Montbrun-les-Bains apporte le plus grand soin à sa relation avec ses hôtes et curistes dans un environnement à taille humaine. Chaque année ils sont près de 3000 à y être accueilli. Un vrai plébiscite ! L'établissement dispose également d'un SPA thermal, véritable espace de détente avec hammam, sauna, piscine thermale et jacuzzis en plein air avec une vue imprenable sur le village et le Mont-Ventoux !

Montbrun-les-Bains, un lieu idéal pour partir à la découverte du Parc Naturel Régional des Baronnies. Ici vous entrez dans la Haute Provence, un territoire secret et authentique où se cultivent la lavande, le petit épeautre et les plantes aromatiques. Les paysages sont rythmés par des moyennes montagnes et des gorges creusées par les torrents et par le temps. C'est un environnement exceptionnel qui offre de multiples activités de pleine nature : escalade, via ferrata, canyoning, randonnées, vélo, VTT, parapente... il y en a pour tous les goûts !





## La 15<sup>ème</sup> édition de la Journée Bien-être au Naturel :

C'est le dimanche **5 septembre 2021** que se tiendra la 15<sup>ème</sup> journée Bien-être au Naturel de Montbrun-les-Bains. Cette journée sur la thématique des plantes et du Bien-être offre aux visiteurs de nombreuses animations gratuites pour petits et grands. La journée se déroule dans un cadre propice à la détente, dans le Parc de l'Anary, au pied du village de Montbrun-les-Bains.

Au programme de cette année, les grands classiques avec plusieurs conférences, une matinée « portes ouvertes » aux Thermes de Montbrun, mais aussi de nombreux ateliers et conférences (Olfacothérapie, Wutao)... ainsi qu'un espace détente où il est possible de se faire masser ou de discuter avec des professionnels du bien-être.

Pour la pause déjeuner, les berges ombragées de l'Anary offrent un espace de restauration convivial où les visiteurs pourront déguster des produits originaux, sains et de qualité : Végan, végétarien, cuisines du monde et produits locaux.

### Un espace marché

Grand marché thématique, idéal pour dénicher des produits ou des prestations de qualité sur la thématique du bien-être, des plantes, du bio et des éco-produits, et de l'artisanat.

### Un espace détente

Cet espace est dédié aux massages et aux soins... Découvrez la réflexologie plantaire, kinésiologie, art thérapie, reiki, sophrologie fleurs de Bach, musicothérapie, sonothérapie, matha yoga, mais aussi des magnétiseurs énergéticiens, voyance, tarologie. Profitez-en pour vous faire masser : massages manoki, amma assis, réflexologie plantaire, shiatsu ...



# Programme Journée Bien-être au Naturel

## Dimanche 5 septembre 2021

### Le matin :

- 10h** ♦ Conférence « Je sens donc je suis. Un sens à part » avec Myriam Guibert
- 10h** ♦ Atelier Encres végétales multicolores + teinture indigo par l'Herbier à couleurs
- 10h-12h** ♦ Viens avec ton vélo ! Atelier réparation de vélo par Ecoloc
- 10h30** ♦ Atelier fabrication autoliennes avec Thomas Plassard
- 11h** ♦ Conférence « Changez votre vie par le rire ! avec Stéphane Poisson, professeur du Yoga du rire suivie d'une séance.
- 11h30** ♦ Monsieur Krado et Miss Clean déambulation avec la Compagnie Artem
- 9h15-12h** ♦ **Portes Ouvertes aux Thermes** avec des démonstrations de modelages crâniens et des mains !

### RESTAURATION ET BUVETTE BIO

### L'après-midi :

- 14h** ♦ Conférence « Les bienfaits du cannabis thérapeutique » avec Roots Seeds Avignon
- ♦ Bricolage créatif de Margotins (personnages) avec l'Herbier à couleur
- ♦ Démonstration de Wutao suivie d'un atelier participatif avec Merce Nebot
- 14h-17h** ♦ Eldorado travel, ambiance western avec la Compagnie Artem
- 14h30** ♦ Ateliers fabrication autoliennes avec Thomas Plassard
- 15h** ♦ Conférence: les effets thérapeutiques de la méditation » avec le Dr Philippe Batut
- 15h-17h** ♦ Vélo Smoothies: pédalez et dégustez un smoothie bio ! avec Ecoloc
- ♦ Viens avec ton vélo ! Atelier réparation de vélo par Ecoloc
- 15h30** ♦ Démonstration de Nambudo par l'école de Montbrun les Bains
- ♦ Conférence sur « Développer les différentes manières d'intégrer le jeûne court dans son quotidien » par Bolling Nicola de Jeûne et Randonnée
- 16h** ♦ Voyage en ballons par la Cie Artem
- 17h** ♦ Conférence: « Le Ventre comme 2e cerveau » par Agnes Escudier

### Toute la journée

- ♦ La Belle Roue, écologique et solidaire: un manège 100% écolo !
- ♦ Espace tatami

Et bien sûr le **Marché thématique : plantes, bien être, écoproduits avec 130 exposants.**



# Le week-end du Bien-être mondial : le World Wellness Weekend

Depuis 2020 l'office de tourisme des Baronnies en Drôme Provençale bureau de Montbrun-les-Bains devient partenaire du World Wellness Weekend ! Nous avons eu envie de rejoindre cette manifestation internationale qui correspond à nos valeurs et à notre engagement.

Le but du Weekend Mondial du Bien-être / World Wellness Weekend (WWW) est d'INSPIRER et d'aider les gens à faire des choix plus sains et à profiter d'un style de vie actif en famille et entre amis.

Pour les organisateurs, le bien-être est une relation responsable entre votre corps et vous-même. L'épigénétique montre que la façon dont nous vivons a un grand impact sur la façon dont nos gènes s'expriment. La façon dont nous dormons, mangeons, bougeons et socialisons maintient le corps et l'esprit dans un état de vitalité; ou crée un déséquilibre avec des répercussions sur notre santé. Depuis 2017 le WWW encourage les leaders du bien-être dans l'hôtellerie, le sport, la remise en forme, la beauté et le tourisme à travers le monde à ouvrir leurs portes, à mettre en valeur l'expertise de leurs équipes (à mobiliser leurs communautés locales) et à accroître leur visibilité.

## PROGRAMME DU 18 SEPTEMBRE 2021 À MONTBRUN-LES-BAINS :

Accords Bien-être et Patrimoine :

14h : Visite guidée du village médiéval

16h00 : Initiation au Gi-Gong par Martin Reid

17h45: Dégustation de vins à l'O des Sources

20h30 -22h30: Nocturne à l'établissement thermal Valvital

**Nous sommes la première station thermale de la Drôme à nous mobiliser autour de ce beau projet !**







Journée bien-être au Naturel 5 septembre 2021  
[www.bienetreanaturel.fr](http://www.bienetreanaturel.fr)

# MONTBRUN-LES-BAINS

**DIMANCHE 05  
SEPTEMBRE 2021**

**BIEN-ÊTRE**

**AU NATUREL**

**15<sup>ÈME</sup> ÉDITION**

**Animations gratuite  
Conférences  
Espace bien-être  
Marché thématique**

**La nature dans tous ses états !**

**Baronnies**  
NOS ÉVÈNEMENTS

**DROME  
PROVENÇALE**

[www.bienetreanaturel.fr](http://www.bienetreanaturel.fr) - [expo@bienetreanaturel.fr](mailto:expo@bienetreanaturel.fr)  
OT Montbrun-les-Bains - tél. 04 75 28 82 49

