

#144 • JUILLET-AOÛT 2020
www.mouv-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

14 ANS

ACTU + CINE + ARTISTE + SPECTACLE + EXPO + ASSOCIATION + COMMERCE + SPORT + ANNUAIRE RESTO

MOUV-IN[®]



Isolation à 1€

*Garage, cave, cellier,
combles perdus, vide sanitaire*



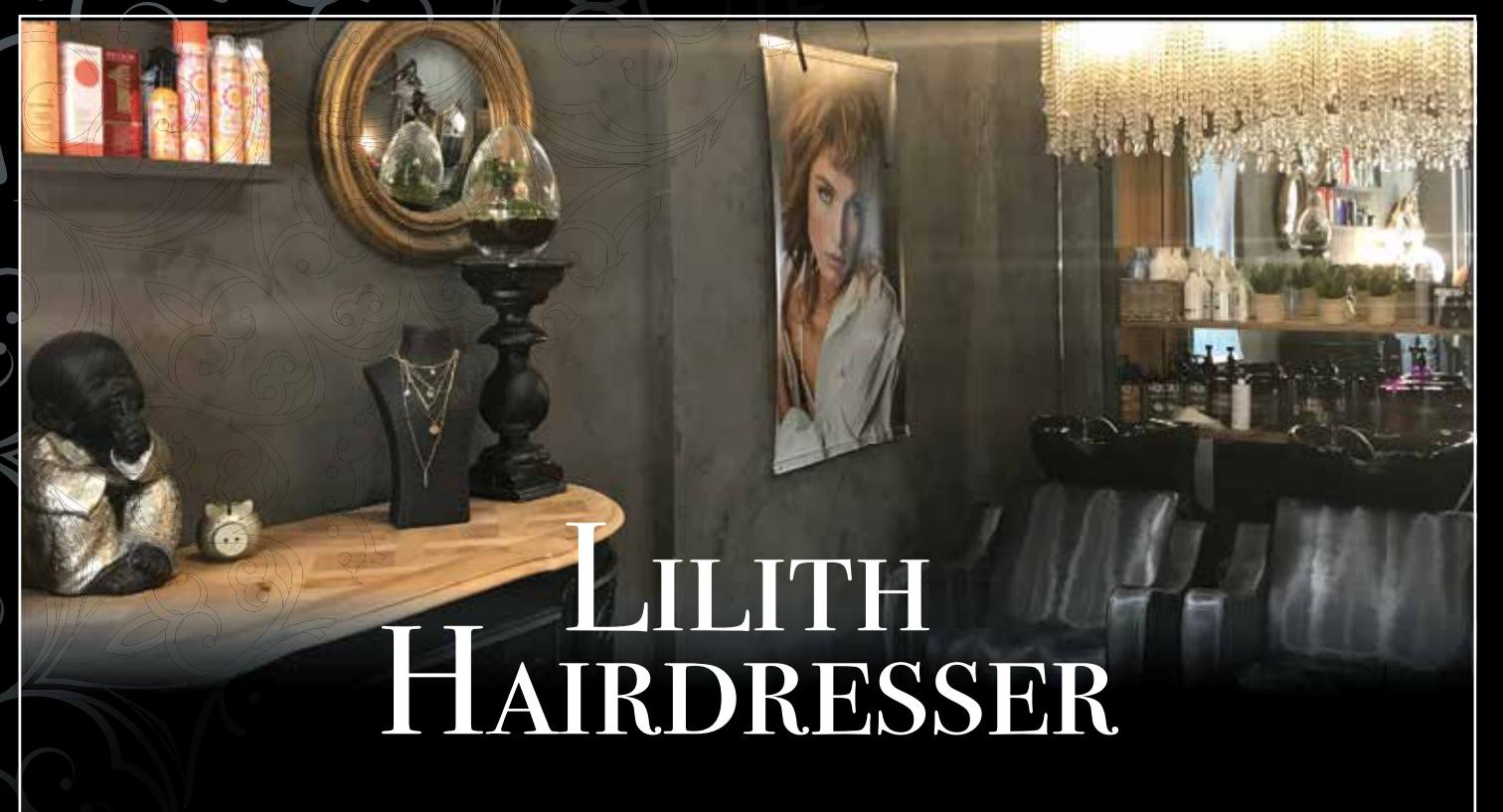
ETHA Pro
Eco-Tec Habitat

n°1
du 04 & 05

AGENDA DES SORTIES

COMMERCES

EXPOS, LOISIRS



LILITH HAIRDRESSER

Technique de coupe
Inconstruction

Texturisation
effet durable des coupes



Lissage Permanent Homme

Offre de Lancement - 10%

Ouvert du **lundi** au **samedi** de **9h** à **19h** avec ou sans rendez-vous
Pensez à prendre rendez-vous sur www.planity.com (simple.immédiate.efficace)

Place du Docteur Joubert - 04100 Manosque - Tél. 04 92 72 04 27



MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION
EURL AU CAPITAL DE 5000€
RCS MANOSQUE 851 680 702
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

NE PEUT ÊTRE VENDU // NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 A L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIK

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION
AGENCE SOF'COMMUNICATION
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

Édito

Ça y est l'été est là et annonce de longues journées ensoleillées et des soirées entre amis à profiter de la fraîcheur du soir.

Ce numéro de Juillet-Août reprend petit à petit sa forme habituelle, vous y retrouverez des idées de sorties, d'activités à faire sur notre beau territoire. L'agenda des manifestations et animations fait aussi son grand retour. Il ne faut pas perdre de vue qu'au moment où je boucle cette édition estivale, certaines animations ne sont pas encore programmées, d'autres le sont, mais les organisateurs peuvent à tout moment en fonction de la situation, les annuler ou les reporter. Cela est bien entendu indépendant de ma volonté. Je vous conseille donc avant d'y participer de vous renseigner auprès de l'organisateur, dans la majorité des cas, un numéro de téléphone de contact est mentionné.

Quelques événements phares de l'été sont maintenus comme le Festival Etend'Art, ou encore la brocante-vide grenier organisée par le Lions Club. La fin du mois d'août sera marquée par le 2^{ème} Verdon Relax Festival qui se déroulera à Gréoux-les-Bains pour finir l'été en toute sérénité. Ce numéro marque pour moi ma première année dans l'aventure Mouv'in ! Et oui voilà déjà une année passée. Cette année est pour moi signe d'une belle expérience qui ne va pas s'arrêter là ... c'est aussi une année de belles rencontres, avec des personnes de tous horizons. Enfin pour terminer sur cette parenthèse, je remercie les annonceurs et dépositaires ainsi que tous les lecteurs, qui continuent à m'accompagner dans cette aventure. Je vous souhaite à tous de belles vacances et nous nous retrouverons début septembre en pleine forme !

Sophie Guiou



40 000 LECTEURS / MOIS
500 POINTS DE DÉPÔTS
MENSUELLEMENT INDISPENSABLE !

Retrouvez le MAGAZINE MOUV'IN
sur www.mouv-in.com



Dépannage informatique **Création de site web**
Maintenance **Conception personnalisée**
Vente de matériel **Référencement naturel**

NOUVEAU à Manosque



Conseils, Ecoute, Confiance,
Réactivité, Proximité,
interlocuteur unique

15 ans d'expérience !



Pour toute information
04 94 37 49 56
www.apc-info-services.fr



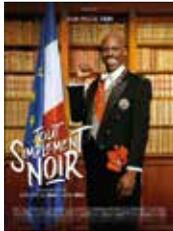
367 avenue Georges Pompidou - 04100 MANOSQUE
Du lundi au vendredi, 09h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00
SIRET : 812 871 036 00024

Parking facile à côté de la boucherie
Provence Hallal

DÉCOUVREZ LES SORTIES DE JUILLET-AOÛT 2020
à visionner dans le cinéma de votre choix !

Sortie le 8 Juillet
TOUT SIMPLEMENT NOIR

Comédie Avec : Jean-Pascal Zadi,
Fary, Caroline Anglade



JP, un acteur raté de 40 ans, décide d'organiser la première grosse marche de contestation noire en France, mais ses rencontres, souvent burlesques, avec des personnalités influentes de la communauté et le soutien intéressé qu'il reçoit de Fary, le font osciller entre envie d'être sur le devant de la scène et véritable engagement militant...

Sortie le 15 Juillet
LA NUIT VENUE

Drame Avec : Guang Huo,
Camélia Jordana, Xun Liang



Paris 2018. Jin, jeune immigré sans papiers, est un chauffeur de VTC soumis à la mafia chinoise depuis son arrivée en France, il y a cinq ans. Cet ancien DJ, passionné d'électro, est sur le point de solder "sa dette" en multipliant les heures de conduite. Une nuit, au sortir d'une boîte, une troublante jeune femme, Naomi, monte à bord de sa berline.

Sortie le 29 Juillet
T'AS PÉCHO ?

Comédie Avec : Ramzy Bedia, Vincent
Macaigne, Sophie-Marie Larrouy



Arthur, 15 ans, a un coup de foudre pour Ouassima, qui ne le regarde même pas... Alors que lui n'a jamais pécho, elle sort avec Matt, le beau gosse du collège. Pour s'approcher d'elle, Arthur rassemble une bande de losers célibataires et lui propose de leur donner des cours de péchotage, à 10 euros la leçon...

Sortie le 5 Août
LES BLAGUES DE TOTO

Comédie Avec : Guillaume De
Tonquédec, Anne Marivin, Ramzy Bedia



A l'école, Toto est bien plus doué pour faire rire ses copains qu'écouter les leçons de la maîtresse. Avec ses parents aussi, les blagues de Toto se transforment souvent en catastrophes... La dernière en date ? La chute d'une sculpture pendant un événement organisé par le patron de son père.

Sortie le 12 Août
VOIR LE JOUR

Comédie dramatique Avec : Sandrine
Bonnaire, Brigitte Roïan, Aure Atika



Jeanne travaille comme auxiliaire dans une maternité de Marseille. Nuit et jour, Jeanne et ses collègues se battent pour défendre les mères et leurs bébés face au manque d'effectif et à la pression permanente de leur direction. Jeanne vit avec Zoé, sa fille de 18 ans, qu'elle élève seule.

Sortie le 26 Août
PETIT PAYS

Drame Avec : Jean-Paul Rouve, Djibril
Vancoppenolle, Dayla De Medina



Dans les années 1990, un petit garçon vit au Burundi avec son père, un entrepreneur français, sa mère rwandaise et sa petite soeur. Il passe son temps à faire les quatre cents coups avec ses copains de classe jusqu'à ce que la guerre civile éclate mettant une fin à l'innocence de son enfance.

ET SI ON VISITAIT LA PROVENCE EN BALLON ?

La période estivale est le moment idéal pour vivre une expérience unique ! **Découvrir la Provence en ballon vous promet d'admirer en toute quiétude le paysage.** Accessible à tout âge c'est le moment de vous faire plaisir ou pourquoi pas faire plaisir en offrant ce "voyage" magique !

COMMENT SE PASSE LE VOL ?

Tom, 30 ans d'expérience et passionné d'aéronautique organise des vols sur rendez-vous toute l'année. Le rendez-vous est fixé au lever du jour à Puimoisson ou sur les différents sites d'envols proposés en fonction des conditions.

Non seulement vous allez effectuer un vol en ballon, mais **vous allez aussi participer à la préparation du matériel et au gonflage de la montgolfière.** Comme un enfant, vous allez rester sans aucun doute béat devant la magie de la flamme qui relève l'immense toile...

Pendant environ une heure trente, (vous allez vite oublier que vous vous êtes levé aux aurores!), et dans un silence que l'on a peu l'habitude d'entendre, vous allez survoler le magnifique paysage que nous offre notre département.

La montgolfière est guidée et se déplace au gré du vent. Le pilote va se servir de cet élément durant le vol pour diriger le ballon vers une zone propice à un atterrissage en toute sécurité. Une fois la montgolfière posée, vous allez tout comme avant le décollage participer au pliage de la toile.

FLÂNER AU FIL DU VENT, TOUT EN ADMIRANT LE PAYSAGE

MOMENT CONVIVAL APRÈS LE VOL

Après les yeux émerveillés, ce sont les papilles qui vont en profiter ! Pour achever ce moment magique, **vous partagerez un copieux buffet campagnard composé de produits régionaux,** c'est le moment de partager votre ressenti, vos émotions et de vous sentir encore comme sur un petit nuage...

INFOS

AERONEFS & AEROSTATS
DE PROVENCE

Tél. 06 700 20 43 96

tom@aero-provence.com

<http://aero-provence.com>

La Provence
... en ballon !



06 70 20 43 96
04 410 PUIMOISSON





ÉVÈNEMENT

BROCANTE ET VIDE GRENIER LE 16 AOÛT POUR LE LIONS CLUB !

MANOSQUE



Comme tous les ans, le Lions Club organise sa traditionnelle brocante / vide-grenier à Manosque. Si vous souhaitez réserver un emplacement, c'est encore le moment ou si vous voulez tout simplement venir flâner et pourquoi pas dénicher l'objet tant recherché, on note la date sur son agenda : **Dimanche 16 Août !**

CHANGEMENT DE DATE !

La date habituelle pour ce rendez-vous est traditionnellement le 15 août, comme toutes les règles ont une exception, cette année, **la brocante-vidé grenier se tiendra le 16 août et non pas le 15**. Mais pourquoi ce décalage ? Tout simplement parce que le 15 août étant un samedi, le marché hebdomadaire se tenant le samedi, il a bien fallu pour les membres du Lions Club trouver une alternative... Quoi qu'il en soit, les stands prendront place pour cette action phare et historique sur la **Promenade Aubert Millot, pour la brocante et sur la place du Docteur Joubert pour le vide-grenier, le plus grand bonheur des chineurs !**

LES OEUVRES DU LIONS CLUB

On ne présente plus le Lions Club et ses multiples actions, mais il est important de rappeler que : **un euro récolté c'est un euro reversé !** En effet les actions organisées par le Lions Club permettent de récolter **des fonds qui sont intégralement redistribués pour différentes actions ou associations**. Dons pour des associations, achat de cannes blanches électroniques, subventions pour l'école des jeunes-sapeurs-pompiers, achat d'un chien guide d'aveugle etc... toutes ces actions sont rendues possibles par l'investissement des membres du club.

Après le report, lié à la situation sanitaire, du Salon des vins et de la gastronomie au printemps, la brocante du 16 Août est un évènement très attendu pour le club qui compte sur vous !

INFOS

Dimanche 16 août 2020 dès 8h à Manosque

Brocante : sur la Promenade Aubert Millot

Vide Grenier : sur la Place du Docteur Joubert

Réservation d'emplacement : 04 92 76 66 55

<http://www.lionsclub-manosque.com/pages/contact.php>

Page Facebook : LIONS CLUB De Manosque

LOLY CIRCUS : 3 JOURS POUR DES ACROBATIES AÉRIENNES !

ORAISON

1^{ERE} RENCONTRE : 3 JOURS INOUBLIABLES

Du haut de leurs agrès, ils en font rêver plus d'un. Leurs évolutions dans les airs, alliant poésie et prise de risque, plaisent à tous, petits et grands... Parce qu'après cette crise sanitaire, les acrobates aériens ont besoin de se retrouver, **l'école de cirque Loly Circus organise ses 1^{eres} Rencontres aériennes, le 12,13 et 14 juillet**. 3 jours ouverts aux artistes professionnels et amateurs confirmés dès 15 ans, pour échanger sur leur pratique, s'entraîner ensemble et apprendre des figures techniques.

Porté par La Loly Circus, avec le soutien financier du Conseil Départemental, cet évènement est organisé en collaboration avec d'autres artistes aériens des Alpes de Haute Provence et alentours : la Compagnie les Têtes Bêches (Forcalquier), la Compagnie Artscènesoleil (Céreste), la Compagnie Hav'in fun (Château Arnoux) et la Compagnie Courcirkoui (Céreste). En temps normal, ils sont ainsi nombreux à rayonner partout en France, et à l'étranger depuis notre beau département pour aller jouer leurs spectacles. Ces rencontres drainent principalement des artistes et passionnés basés en Région Paca, qui pratiquent principalement le tissu aérien, la corde et le mât chinois. **Des disciplines exigeantes, qui nécessitent force, créativité et courage pour enchaîner des figures et chutes incroyables.**



Les journées de travail ne sont pas ouvertes au public mais **il est prévu une soirée ouverte à tous, mardi 14 juillet**. L'école de cirque **Loly Circus accueillera ainsi à 18h, en plein air, le spectacle cirque « La Roue de la Fortuna »** de la Cie Courcirkoui.

Pour toute la famille, ce show mêle aérien et clown autour du personnage de Miranda. Venue du monde forain, elle transforme une roue de loterie en Roue de la Fortuna qu'elle va utiliser pour construire son spectacle. Elle évolue aux côtés de Rigoberto, technicien qui la met en musique avec beaucoup de sérieux, et qui réserve bien des surprises...

Tarif : 8€ adulte/6€ enfant et adhérent - réservations conseillées. La soirée, agrémentée par une buvette tenue par les bénévoles de l'école de cirque, se prolongera à **20h30 par une scène ouverte aérienne, où certains participants aux Rencontres aériennes vous présenteront quelques jolis numéros !**

La Loly Circus

Zone Artisanale Les Bouillouettes

04700 Oraison - Tél. 04 92 75 36 86 / lolycircus@yahoo.fr

www.lolycircus.fr



C'est l'été et vous avez comme une envie d'une nouvelle coupe de cheveux ? N'hésitez pas à confier vos cheveux à Lillith Hairdresser, qui, avec sa nouvelle technique de coupe réussira la coupe parfaite ! Les hommes ne sont pas oubliés... on vous en dit plus !

LILITH HAIRDRESSER, DES COIFFURES TENDANCES POUR L'ÉTÉ !

MANOSQUE

En perpétuelle recherche de nouvelles techniques, l'équipe du Salon Lillith Hairdresser a profité de cette période un peu particulière pour se former à de nouvelles techniques pour vous garantir une coiffure dans l'air du temps et surtout qui tient dans le temps !

LA TECHNIQUE DITE "INCONSTRUCTION"

"Inconstruction" ? Cela peut paraître un peu étrange comme terme pour une coiffure, mais vous allez voir c'est très simple. En fait l'**inconstruction est une nouvelle technique très tendance qui va permettre d'obtenir une coupe durable**. L'idée est de travailler à l'intérieur de la chevelure, de donner de la texture. On oublie les techniques traditionnelles !



LE WOB, LE LOB, LE WETLOOK...

Lillith Hairdresser sait se tenir au fait des dernières tendances... C'est pour cette raison que si vous souhaitez un style "wob", cela ne posera aucun problème. Entendez par "wob", un carré assez flou. En ce début d'été le "wob" est **LA tendance préférée des stars**. Le maître mot pour cette coupe est : **naturel**. Facile à coiffer, avec des légères ondulations vous serez à coup sûr 100 % dans l'air du temps.

Et si le "wob" ne vous inspire pas, **vous pouvez toujours vous faire faire un "Lob"** ou carré long. Là aussi vous serez dans la tendance puisque cette coupe intemporelle revient en force. **C'est un bon compromis entre un carré affirmé et une longueur de cheveux suffisante pour les attacher**.

Enfin, dernière tendance que les coiffeuses de Lillith Hairdresser maîtrisent, le "Wetlook", si vous avez quelques notions d'anglais vous avez certainement compris que ce **style de coiffure donne un effet "mouillé"**. Avec cet effet les cheveux se replacent tous seuls. Parfait pour cet été !



LISSAGE PERMANENT FEMME ET HOMME ET DÉGRADÉ AMERICAIN

Marre des cheveux qui frisottent? Optez pour le lissage permanent! Lillith Hairdresser réalise cette technique pour vous garantir une belle chevelure sans frisottis. Votre salon lance cette technique pour les hommes! **A cette occasion, messieurs, bénéficiez d'une remise de 10%... profitez-en !** Toujours pour vous messieurs, le dégradé américain très en vogue est une coupe qui allie élégance, modernité et originalité. **Alors osez le dégradé !**

SE FAIRE COIFFER EN TOUTE INTIMITÉ !



Grosse nouveauté pour ce début d'été, **Lillith Hairdresser, ouvre un second salon**. Ce petit nouveau à Manosque, est un salon intimiste, pour passer un moment très cocooning et uniquement sur rendez-vous avec Sandrine !

ILLITH HAIRDRESSER, DES TECHNIQUES DE COUPE ET DE COIFFAGE DANS LES TENDANCES DU MOMENT !

RENSEIGNEMENTS
Lillith Hairdresser
Place du Docteur Joubert - 04100 Manosque
Ouvert de 9h à 19h avec ou sans RDV
Tél : 04 92 72 04 27

La Villa
Impasse Carluc - 04100 Manosque
UNIQUEMENT SUR RDV



Le confinement a donné une idée à Stéphane et Marlène propriétaires de Mario Bistro à Pierrevert ! Ils ont décidé de transformer le sous-sol du restaurant en salle de karaoké. Mais attention, le concept unique dans notre département va vous laisser sans voix ...

PIERREVERT

LE CONCEPT

Comme nous le disions juste au-dessus, une salle de karaoké au concept unique dans le département ouvre ses portes les tout premiers jours de juillet. Vous êtes certainement en train de vous dire qu'un karaoké n'a rien d'extraordinaire et que cela reste un karaoké ! Et bien pour le coup vous vous trompez : alors oui le principe du karaoké c'est de chanter en même temps que les paroles défilent sur l'écran, mais **Beach Box Karaoké est d'abord une salle de 70m² que vous allez privatiser** pour le temps d'une soirée, pour pousser la chansonnette en famille, entre amis, un anniversaire, un enterrement de vie de garçon ou de jeune fille ou encore pour les entreprises qui renforcent les liens de leurs équipes.

Ensuite, c'est bien de pousser la chansonnette mais **en ayant les pieds dans le sable comme si vous étiez à la plage c'est mieux !** Et oui, ce ne sont pas moins de 10 tonnes de sable fin qui sont entrées dans la salle, rien que pour vous!

BEACH BOX KARAOKÉ CHANTEZ LES PIEDS DANS LE SABLE !

AU MARIO BISTRO, BEACH BOX KARAOKÉ :
CONCEPT UNIQUE DANS LE DÉPARTEMENT !



LA SALLE

En été comme en hiver, et **uniquement sur réservation vous allez pouvoir donner de la voix sur un répertoire de 35 000 titres** actualisés régulièrement. Vous pourrez même concocter avant de venir, votre playlist favorite sur l'application dédiée. Que vous soyez 2 ou 15 personnes vous allez passer

des moments musicaux et de rires assurés ! Il est également possible d'organiser des anniversaires pour les plus jeunes, ils seront ravis.



Salle Privative - De 2 à 15 personnes
Boissons & snacking

2 sessions
de 1h30 réservées
=
30 minutes
OFFERTES



Chantez les pieds dans le sable !

Du jeudi au dimanche | Autres jours sur réservation

Réservation 06 31 96 46 85

Concept Unique dans la région !

Mario Bistro - Route du Golf - Pierrevert



Beach Box & Karaoke



Parce que nous avons envie de mettre en avant les acteurs locaux, on vous fait part de notre petit coup de coeur pour Johanna, jeune créatrice qui vient de se lancer dans la maroquinerie et qui mérite d'être connue. Nous avons réalisé une petite interview pour vous !

RENCONTRE AVEC JOHANNA, JEUNE CRÉATRICE

SAINT-JURS

Mouv'in : "Bonjour Johanna, peux-tu nous parler de toi, de ton parcours, comment es-tu arrivée à la création ?

Johanna : Bonjour. Après une expérience avec des enfants en centre de loisirs et suite à la perte de mon emploi, **c'est en voyant ma maman faire de la couture que j'ai voulu apprendre à mon tour. C'est donc elle qui m'a tout appris**, chez nous la couture est une passion familiale !

A partir de là, **pour m'entraîner j'ai commencé à créer des sacs à main et des accessoires de maroquinerie**. Assez fière de moi, j'ai posté des photos sur les réseaux sociaux, et tout est parti de là : des amis et personnes de mon entourage se sont montrés intéressés...

Mouv'in : Tu as donc décidé de franchir le pas et de te lancer !

Johanna : Oui tout à fait ! j'ai tellement eu de bons retours, que **j'ai créé ma marque "Giovana Maroquinerie"** et je me suis lancée en créant ma micro-entreprise qui porte donc le même nom que ma marque.



Mouv'in : Comment procèdes-tu pour créer, d'où vient l'inspiration ?

Johanna : Quand il s'agit de commande, que ce soit pour un sac ou un accessoire tel que portefeuille, étui à lunettes... **je procède dans un premier temps par une étude personnalisée** avec mon client pour bien comprendre ses attentes en termes de matière, de couleurs etc... Ensuite, quand je

réalise mes propres créations, **je créé mes propres patrons en y ajoutant ma touche personnelle**. Je regarde beaucoup ce qui se fait dans les tendances mode du moment que ce soit chez nous en France ou dans les autres pays. **Cela me permet de faire un mélange de cultures qui donne des rendus intéressants !**

Mouv'in : Et avec quelles matières travailles-tu ?

Johanna : Pour moi, la qualité de mes créations à laquelle je suis très attentive passe par des matières de qualité ! je travaille avec le cuir véritable, le simili cuir, le coton, le jacquard, le liège cuir végétal et toute une gamme de tissus... J'accorde une très grande importance aux détails et finitions pour un rendu de qualité.

"JE SUIS TRÈS ATTENTIVE AUX DÉTAILS, AUX FINITIONS POUR DES CRÉATIONS DE QUALITÉ"

Mouv'in : En moyenne combien de temps mets-tu pour réaliser un sac ou un accessoire ?

Johanna : Tout dépend du projet que je dois faire, pour les accessoires de maroquinerie, pour les sacs cela peut aller de un à deux jours; par contre pour les grosses pièces comme des sacs de voyage par exemple ou d'autres projets conséquents, cela peut aller jusqu'à 5 bonnes grosses journées de travail.

Mouv'in : Une chose importante que nous ne t'avons demandée, où se situe ton atelier, comment fait-on pour voir tes réalisations

Johanna : Mon atelier se situe au pied du Mont-Denier au bout du plateau de Valensole, à Saint-Jurs exactement. Un vrai havre de paix propice à la création. Mes créations "**Giovana Maroquinerie**" sont proposées à la vente sur ma page facebook et je fais également les marchés. Il est aussi important de noter que même si c'est de l'artisanat et que tout est fait main, mes créations sont accessibles aussi bien pour les petits budgets que pour les plus gros ! **D'ailleurs j'en profite pour indiquer que pour l'achat de 2 sacs à main j'applique une remise de 5% !**

Mouv'in : Et pour te contacter et passer commande ?

Johanna : On peut donc me suivre sur ma page Facebook et sur mon Instagram, ou encore sur Pinterest "**Giovana Maroquinerie**". Mon adresse mail est **nana.d.st.04@gmail.com** pour toute demande ou encore par téléphone au **07 72 50 78 35**

Mouv'in : Merci Johanna de nous avoir accordé de ton temps !"





Depuis le début de l'année, le Casino Partouche a lancé toute une série de travaux pour vous offrir une nouvelle déco, un espace de jeu modernisé et repensé !

Tout le monde est prêt pour vous accueillir et pour que vous puissiez passer un bon moment.

MANOSQUE

Plus moderne, plus design, plus d'espace...après deux mois et demi de travaux d'embellissement, le Casino Gréoux entre dans une nouvelle ère. Nous faisons le point avant de vous rendre compte par vous-même des changements !



ESPACE DE JEUX RENOVÉ

Dès l'entrée du Casino, vous allez découvrir **une nouvelle déco avec un esprit Art Déco** très tendance. **Design et modernité sont les maîtres mots de ce nouvel espace dédié aux jeux.**

Votre salle de jeux a aussi gagné en superficie, pour vous offrir une meilleure perspective et de fait un espace plus grand et repensé. A l'ère du numérique, **vosre salle de jeux se dote d'un mur digital**, signe d'une modernisation grandissante, pour vous proposer de nouvelles prestations : **un affichage numérique et la retransmission d'évènements sportifs sont désormais possibles !**

De plus, **3 nouvelles machines à sous dernières génération** ont été installées pour la ré-ouverture, ce qui fait un parc de 56 machines à sous.



DÉCO, DESIGN... LE CASINO DE GRÉOUX REFAIT À NEUF !



Le bar n'est pas en reste puisqu'il a lui aussi profité d'un petit 'lifting' et un réaménagement avec du mobilier design et élégant. Maintenant **ce sont 30 places assises des plus confortables pour vous permettre de vous détendre**

qui sont à votre disposition toujours dans le but de vous faire passer un agréable moment.

Encore une petite nouveauté qui fera certainement son effet... pour vous laisser la surprise, nous pouvons juste vous dire que c'est tout votre sens olfactif qui sera titillé lors de votre entrée. A vous de venir découvrir !

UN CASINO RELOOKÉ, UN NOUVEAU DESIGN, DE NOUVELLES MACHINES... BREF UN NOUVEAU CASINO !

JOUER EN TOUTE SÉCURITÉ !

Etant donné le contexte, **le Groupe Partouche et toute l'équipe du Casino mettent tout en oeuvre pour vous accueillir dans les meilleures conditions.** Des plexiglass sont disposés entre les machines, des distributeurs de gel hydroalcoolique sont à disposition un peu partout dans le casino. Le port du masque est obligatoire pour les joueurs comme pour le personnel. Enfin, afin de vous garantir une sécurité maximale les machines et les sièges sont désinfectés dès le départ de chaque joueur.

INFOS

A l'accueil du Casino
ou au Tél. 04 92 78 00 00

Casino Partouche Avenue des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains

www.casinogreoux.com



Un complexe de 500 m² repensé • 56 machines à sous
13 postes de Roulette anglaise électronique & Black jack électronique
2 tables de jeux • 1 mur digital • 1 bistrot de 60 couverts
1 bar offrant 30 place assises • 1 parking de 48 places



JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE... APPELÉZ LE 09-74-75-13-13 (APPEL NON SURTAXÉ).



Réseaux, maintenance, cloud, serveur, tous ces mots n'ont aucun secret pour APC INFO SERVICES ! Experte dans le domaine de l'informatique, cette société basée à Manosque accompagne les TPE, PME, Artisans ou Professionnels de Santé...

MANOSQUE

APC INFO SERVICES: DES SOLUTIONS INFORMATIQUES



APC INFO SERVICES

APC INFO SERVICES à été créée par Evelyne et Mathieu; professionnels expérimentés de l'informatique, et mari et femme dans la vraie vie. Ils ont associé leurs compétences en

2015 pour créer **une entreprise à taille humaine et qui surtout souhaite le rester !**

L'informatique n'a pas de secret pour eux... Leur champ d'action englobe aussi bien du conseil, du dépannage, de l'infogérance que de la vente de matériel.



DES SERVICES INFORMATIQUES

APC INFO SERVICES propose aux TPE, PME, Artisans, Ecoles privées ou encore aux professionnels de santé (notamment pour les lecteurs de carte vitale) un panel de services. Les dépannages (lenteurs, blocages, virus, problèmes avec internet, de mail, ou encore d'imprimante) se font aussi bien sur site, ou à distance. **Il est tout à fait possible de souscrire un contrat de maintenance** de votre système informatique si des besoins réguliers se font sentir.

Personne n'est à l'abri d'un «plantage» aussi les sauvegardes sont importantes et si vous perdez vos données, là encore nul besoin de paniquer puisque APC INFO SERVICES saura faire le nécessaire pour les récupérer. Afin de préserver un système informatique aussi performant que protégé, Evelyne et Mathieu sauront vous conseiller et vous apporter les solutions adaptées.

CRÉATIONS DE SITE INTERNET

Besoin d'un site vitrine, ou d'un site d'e-commerce APC INFO SERVICES étudiera avec vous vos attentes pour vous proposer un site adapté à vos besoins.

Aucune inquiétude à avoir, c'est un site «clef en main» qui vous sera livré selon votre charte graphique, avec une aide à la définition de votre contenu pour un référencement optimal et une optimisation d'affichage sur tous types d'écran. Un site c'est comme une voiture, cela «s'entretient» mais dans ce cas on parle de maintenance qui bien entendue est assurée par APC INFO SERVICES. C'est un pack complet qui vous sera proposé !

**DISPONIBILITÉ, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT, RÉACTIVITÉ,
DES ATOUTS MAJEURS !**

LES ATOUTS !

Forts de leur 15 ans d'expérience dans le métier, Evelyne et Mathieu seront vos interlocuteurs privilégiés.

Que vous ayez des notions en informatique ou que vous soyez novice, **la relation instaurée entre APC INFO SERVICES et vous sera une réelle relation de confiance et d'écoute.**

Que votre environnement informatique soit sur PC ou MAC cela ne pose aucun souci pour eux !

Partenaire certifié et revendeur de quelques grands constructeurs de matériels et d'éditeurs de logiciels, ils vous proposent les meilleures solutions. Evelyne et Mathieu ont plus d'une corde à leur arc, en effet si vous ne trouvez pas sur le marché un logiciel qui puisse convenir à votre activité, ils peuvent vous le créer sur mesure.

Si vous êtes un particulier vous pouvez aussi les contacter !





EXPOSITION

La période estivale est propice aux expos, surtout après la période que nous venons de vivre... La Galerie Brillan'Art vous a concocté pour ces deux mois des expos à ne manquer sous aucun prétexte ! Peinture, sculpture ou les deux... vous avez le choix !

PEINTURE ET SCULPTURE À LA BRILLANNE

LA BRILLANNE

DU 2 AU 19 JUILLET

Pour ce premier rendez-vous artistique, La Galerie Brillan'Art réserve sa galerie à deux artistes, l'une est à fois artiste peintre et sculpteuse, l'autre est artiste peintre. Leurs travaux promettent une belle exposition à venir voir sans hésitation !



Florence FIZGERALD

Curieuse de nature, Florence **n'hésite pas à travailler de nouvelles matières : la cire, le bois, la terre, le mortier, les résines, les couleurs et même le digital. Elle ne cesse d'expérimenter de nouvelles techniques telles que modelage, moulage, tirage et reproductions, conception d'armatures, peintures ou encore**

photographie digitale. Ces muses et modèles ne sont autres que le corps humain et la nature, elle crée des compositions et des formes humaines de plus en plus longues et fines. Comme elle le dit elle même *"c'est mon cheminement personnel spirituel combiné à mes énergies créatrices qui me guident dans cette transformation de notre "réalité" "*.

Les dimanches 5 et 12 juillet, Florence va travailler in situ devant la Galerie de 16h à 20h sur une sculpture grandeur nature !

Yves PINCET

Artiste peintre autodidacte, Yves est architecte de formation. Ce n'est que tardivement qu'il se dirige vers la peinture. **Pour lui, la Nature procure de tels émerveillements avec ses couleurs, ses lumières,** qu'il souhaite partager avec le plus grand nombre par le biais de son expression picturale.



Vernissage : le samedi 4 juillet à partir de 18h
Du jeudi au dimanche de 16h à 20h ou sur rendez-vous.

DU 30 JUILLET AU 16 AOÛT

Pour ce mois d'août, la Galerie Brillan'Art est consacrée à un seul et unique artiste Maël PAILLAT, 35 ans, à la fois peintre et sculpteur, sa passion s'est révélée très tôt. Dès l'âge de 10 ans, ses premières oeuvres étaient des visages et ce thème reste et perdure au fil des ans.

En 2003 il présente une sculpture en olivier lors d'un concours d'Art Contemporain à Château-Arnoux; cette sculpture directement inspirée du graffiti, se verra attribuer une médaille d'argent et **la volonté de vouloir continuer son travail artistique n'en sera que renforcée.**

L'imagination de Maël est nourrie par le tatouage, le graffiti, la photo, le pochoir ou encore le dessin. Cet artiste crée également des performances (peintures et sculptures) directement en public ; l'expression prend alors une autre dimension dans la tension immédiate du geste. Exposer ses oeuvres et mettre en scène son travail reste un moteur majeur dans son parcours.

Vernissage : le samedi 1^{er} Août à partir de 18h

Thème : "Chromes Sauvages"

Tous les jeudis, vendredis, samedis et dimanches de 16h à 20h



RENSEIGNEMENTS

Galerie Brillan'Art
11 Place des Aires - La Brillanne
Entrée libre

Renseignements : 06 10 84 39 37
www.brillanart.com



MAISON - HABITAT

Grâce au dispositif mis en place par le gouvernement, les locataires et propriétaires, maisons secondaires peuvent isoler leurs combles perdus, garage, cave ou encore vide sanitaire pour seulement 1 euro avec la société ETH Pro.

DÉPARTEMENT

Depuis le 15 avril 2019, quels que soient vos revenus ou votre statut, vous pouvez bénéficier de cet avantage pour isoler les pièces de votre maison couvertes par le dispositif. **En effet, il n'y a plus de plafond de ressources obligatoire pour bénéficier de l'isolation à 1 euro.**

GAGNEZ EN CONFORT DANS VOTRE MAISON

La société ETH Pro vous permet de profiter de ce nouveau dispositif d'isolation à 1 euro en partenariat avec le gouvernement. Répondant aux différents critères d'attribution et grâce à l'antériorité et aux bons résultats de la société en matière d'isolation, cette dernière a été retenue pour répondre aux demandes dans les départements des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes, mais également des Bouches-du-Rhône, du Var et du Vaucluse. Vous pourrez alors compter sur le professionnalisme de la société **ETH Pro** et de son équipe pour la mise en application de ce concept validé par l'État.

ISOLER VOS COMBLES PERDUS : LES AVANTAGES

Pour seulement 1 euro, vous pouvez : revaloriser votre bien, faire 50 % d'économie d'énergie sur votre mode de chauffage quelle que soit la facture, gagner 4 degrés de fraîcheur en plus l'été et 4 degrés de chaleur en plus l'hiver. C'est également une santé mieux préservée. Nous vous invitons à regarder l'extrait du journal télévisé de 20 heures de TF1, qui peut être vu sur Youtube. Et pour aller plus loin, le dispositif s'applique sans aucune limite de superficie de vos combles, vous disposerez d'une garantie de dix ans et d'un chantier contrôlé par un service qualité. Vous n'aurez pas non plus d'avance de frais à effectuer et l'installation se fait en seulement une journée.,

ISOLEZ VOS COMBLES, GARAGE, CAVE, VIDE SANITAIRE POUR SEULEMENT 1€

CE DISPOSITIF POUR QUI?

Que vous soyez propriétaire ou locataire, vous êtes concerné par ce dispositif et désormais il n'est plus nécessaire de rentrer dans des critères de revenus.

Isolation à 1 euro : Tout le monde est éligible !

POURQUOI NE PAYEZ-VOUS QUE 1 EURO ?

Notre offre à 1 euro est possible grâce aux certificats d'économie d'énergie, créés en 2005 avec la loi POPE. Il n'y a aucune avance de frais ! Nous vous facturons uniquement le reste à charge après déduction de la prime des certificats d'économie d'énergie. Ce sont les fournisseurs d'énergie qui financent vos travaux, et nous nous occupons de toutes les démarches administratives pour vous. **N'hésitez plus dans vos démarches pour l'isolation de votre maison !**

**DÉJÀ PLUS DE 60 000 LOGEMENTS
ONT BÉNÉFICIÉ DE CETTE AIDE DE L'ÉTAT.**

PIÈCES À FOURNIR

Avis d'impôts revenus 2019 / Photocopie référence cadastrale / Mode de chauffage / Nombre de personnes dans le foyer / Propriétaire, locataire, résidence secondaire, usufruitier / Numéro de téléphone ou personnes joignables : impératif !

Vous pouvez nous les envoyer de 3 façons : mail, courrier ou les amener directement au siège.



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

Départements 04/05/13/83/84

**Contactez-nous au 04 92 72 34 62 / 09 73 79 72 71*
ou par mail : ecotechabitatpro04@gmail.com**

* Numéros non surtaxés - Appel gratuit



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

**TOUTES NOS ÉQUIPES SONT MOBILISÉES
POUR ISOLER VOS FOYERS
AVEC LE MAXIMUM DE SÉCURITÉ**



C'est le moment de changer votre literie ! Comment s'y retrouver dans la multitude de qualités de matelas qui s'offrent à vous ? Pour avoir un bon sommeil réparateur, Literie Décor spécialiste de la literie à Manosque vous donne quelques conseils.

MANOSQUE

Un matelas qui convient à votre voisin ne vous conviendra pas obligatoirement, alors pour trouver la literie adaptée à vos besoins, Literie Décor vous éclaire selon vos attentes.

MAL DE DOS QUEL MATELAS CHOISIR ?

On dit adieu aux fausses idées qui affirment qu'une bonne literie est une literie très ferme ! Tout cela n'est que croyance, nous pouvons affirmer qu'une literie est bonne quand elle remplit simultanément plusieurs critères : **elle doit apporter un soutien équilibré à votre colonne vertébrale et épouser les formes pour limiter les points de pression**. Si votre literie est usagée, elle n'apportera pas le soutien indispensable et votre corps "s'affaîssera" avec elle.

DORMIR À DEUX, IL BOUGE TROP !

Personne n'a les mêmes rythmes quotidiens et les cycles de sommeil sont souvent décalés. Quand nous dormons à deux, cela peut poser des problèmes de récupération car **le sommeil ne peut avoir une fonction totalement réparatrice s'il est perturbé par des éléments extérieurs**. Si vous souhaitez continuer à partager votre literie avec votre moitié, alors il va peut-être falloir envisager d'opter pour une literie de grande dimension. C'est sans aucun doute la meilleure solution pour enfin avoir un sommeil bénéfique !

Les lits avec des dimensions traditionnelles 140x190cm, avec la taille et la corpulence des français qui ont augmenté, laissent peu de place à chacun. Pour être plus à l'aise, **vous pouvez vous orienter vers une literie de 160x200 cm voire même 180x200 cm**, il faut néanmoins pour cette dernière dimension avoir la place nécessaire... Chose que vous ne savez peut-être pas mais qui est aussi à garder en tête lors de l'achat de votre literie : la longueur de cette dernière doit faire 20 cm de plus que votre taille.

ET SI ON A TOUJOURS CHAUD ?

Que nous soyons en été ou en hiver, nous transpirons tous la nuit. Certaines personnes sont peut-être plus sujettes que d'autres à ces soucis de transpiration nocturne. Dans notre région où les températures estivales nocturnes peuvent rester très hautes; c'est un véritable problème qui peut nuire à un bon sommeil. Alors oui, ce paramètre est aussi à prendre en compte lors de votre achat de literie. Il faut savoir que **certaines mousses de haute et très haute densité sont plus particulièrement adaptées car leur composition naturelle permet une auto-ventilation**

SUIVEZ LES CONSEILS DE LITERIE DÉCOR POUR DE BONNES NUITS !

systématique de la matière. Il existe également des compositions de tricots de matelas qui permettent une **excellente régulation thermique ainsi que des traitements technologiques qui bénéficient de propriétés thermo-régulantes et qui de fait maintiennent le corps à une température idéale de sommeil**. Avoir choisi la bonne matière c'est bien, mais il faut aussi penser à choisir la bonne protection de matelas. Et oui, on n'y pense pas toujours mais une protection de matelas bien adaptée vous permettra de vous sentir bien. **Il est fortement conseillé de choisir des matériaux naturels tel que le tencel**. Le tencel qu'est-ce que c'est ? Ce n'est ni plus ni moins que la pulpe de bois transformée en fibre de cellulose. **Avec un faible impact sur l'environnement, le tencel permet à votre matelas de "respirer" et en même temps d'être protégé !**

UNE BONNE LITERIE VOUS ASSURERA UN SOMMEIL RÉPARATEUR ET BÉNÉFIQUE !

UN MATELAS, ÇA S'ENTRETIEN !

Certes c'est bien d'avoir un lit fait au carré tous les matins, mais dans l'idéal il ne faut pas le faire au saut du lit. **Il faut le laisser "respirer" tout en aérant votre chambre et secouer vos draps !** Ensuite à chaque changement de saison donc... quatre fois par an, il faut **penser à retourner son matelas**, et surtout s'il possède une face été et une face hiver. Aérer son matelas, le retourner c'est bien, mais il ne faut pas négliger votre sommier, puisque c'est dessus que votre matelas repose. Il faut dépoussiérer la face interne régulièrement. Si vous avez un sommier à lattes n'oubliez pas de les dépoussiérer. Si votre sommier est un sommier dit "tapissier" aspirez-le avec la brosse à vapeur de votre aspirateur à puissance minimale.

Voilà maintenant que vous avez tous les bons conseils pour choisir votre matelas, vous n'aurez plus d'excuses pour ne pas bien dormir !

RENSEIGNEMENTS & INFOS

Literie Décor
Zi St Joseph - 04100 Manosque
Du mardi au samedi
de 9h30 à 12h et de 14h30 à 19h
literiedecor04@orange.fr
Tél : 04 92 76 68 01





LITERIE DECOR

C'est les soldes !

Profitez-en pour changer votre literie
du 15 juillet au 11 août

Literie Décor, c'est une large gamme de matelas et sommiers, relaxation électrique, oreillers, protèges matelas, et têtes de lit dans les plus grandes marques !

Z.I. Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE
Tél : 04 92 76 68 01 - www.literiedecor04.fr





PRODUITS LOCAUX

La Maison de Marius, l'épicerie fine située en plein coeur du village de Valensole met un point d'honneur à vous proposer un large éventail de produits régionaux de qualité. Vous ne vous tromperez pas en y achetant vos produits !

VALENSOLE

LA MAISON DE MARIUS DES PRODUITS RÉGIONAUX DE QUALITÉ !



Fille et sœur d'agriculteur, Mélanie a repris la suite de cette épicerie fine et revient sur les origines de la Maison de Marius. En effet Marius n'est autre que le prénom de son neveu et filleul, mais c'est aussi le prénom de leurs deux arrière grands-pères qui bien entendu étaient eux aussi... agriculteurs ! En étroite collaboration avec son frère, leur but est de **représenter leur terroir, leurs passions autour de la lavande et ce depuis plusieurs générations.**

Le magasin a été créé avec un seul objectif : vendre leurs propres produits en direct : huile d'olive, huile essentielle de lavandin, et bien entendu miel de lavande.



Mélanie vous propose une restauration rapide, avec des salades, des plateaux de fromages ou de charcuteries. Pour la pause de l'après-midi c'est sur une belle terrasse que vous pourrez savourer les

excellentes glaces artisanales faites à Moustiers-Ste-Marie présentées dans un chariot à glaces des plus élégants.

Comme le dit si bien Mélanie « **nous faisons le choix de travailler avec des producteurs locaux et régionaux !** »

Bières, charcuterie, un bel étalage de fromages et un choix varié de vins. Tout l'été la Maison de Marius produit ses fruits et légumes : tomates, courgettes, melons...en vente à la boutique, **vous avez la garantie d'avoir de bons produits** pour préparer de bons petits plats. Yaourts de Villeneuve ou encore un rayon épicerie avec biscuits secs et spécialités tels que nougats ou calissons viennent compléter l'offre de la boutique. En bref tout ce dont on a besoin pour ravir les papilles des fins gourmets !

DÉCOUVREZ LA TERRASSE AVEC SALON DE THÉ, CAFÉ ET JUS DE FRUITS FRAIS

INFOS

LA MAISON DE MARIUS
1 Avenue Segond - 04210 Valensole
Ouvert tous les jours de 9h à 19h
www.maison-de-marius.fr
Tél : 04 92 75 42 90

La maison de MARIUS

PRODUCTEUR DU PLATEAU DE VALENSOLE

Epicerie fine
&
produits régionaux



www.maison-de-marius.fr



Envie d'une balade à vélo? Moustiers Bike Services vous propose des vélos en location pour toute la famille. Réparer ou entretenir votre vélo ? L'atelier Moustiers Bike Services est à votre disposition toute l'année au Domaine du Petit Lac.

Tout est prévu pour vous faciliter la pratique du vélo !

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

LE VÉLO SE LOUE ET S'ENTRETIENT A MOUSTIERS-STE-MARIE !



LOCATION

Louez votre vélo pour profiter des longues journées estivales, c'est possible chez Moustiers Bike Services ! Que vous soyez cycliste occasionnel ou confirmé, **Adrien vous proposera des parcours découverte au cœur de la**

Provence. Les vélos sont à assistance électrique pour plus de facilité et de plaisir. Tous les vélos proposés à la location sont des Lapierre, gage de qualité, équipés de moteur Yamaha et d'une batterie de 500 wh. Vous bénéficierez ainsi d'une grande autonomie. Le parc est composé de VTAE, VTCAE et pour profiter en famille, vous pouvez aussi louer des vélos adaptés pour vos enfants. Et pour les plus petits qui ne savent pas encore pédaler, vous pouvez même louer des charrettes-enfants ou des sièges-bébés ! Que vous souhaitiez une location pour la demi-journée, la journée ou même la semaine, **Adrien saura vous équiper et ce, à des tarifs abordables !**

**ENTRETIEN, RÉPARATION, LOCATION,
MOUSTIERS BIKE SERVICES S'OCCUPE DE TOUT !**



RÉPARATION



Moustiers Bike Services est ouvert toute l'année pour assurer l'entretien de votre vélo. Fort de ses 9 ans d'expérience en mécanique, Adrien peut intervenir pour les

suspensions, les systèmes de freinage, le remplacement de roulements, la recherche de panne et toutes interventions sur les roues. Il propose également d'effectuer la mise à jour du moteur de votre vélo électrique pour plus d'efficacité. Vous pouvez lui faire confiance ! **Et si vous souhaitez un vélo sur mesure cela n'est pas un souci, il vous assemblera le vélo de vos rêves !** Sur place, à l'atelier, vous pourrez trouver tous les consommables liés au vélo : plaquettes de frein, pneus, chambres à air, produits d'entretien, etc ...

En saison, ouvert même le dimanche !

RÉPARATEUR RÉFÉRENCÉ "COUP DE POUCE VÉLO"

Réparer votre vélo chez Moustiers Bike Services vous permet de bénéficier d'une prime d'état de 50 euros déduite de votre facture !

INFOS

MOUSTIERS BIKE SERVICES
Domaine du Petit Lac
Route des Salles-sur-Verdon
04360 Moustiers-Ste-Marie
Du mardi au dimanche
de 9h à 12h et de 14h à 19h
Tél : 06 42 18 58 86



ÉVÈNEMENT

Ce n'est pas parce que la période est très particulière qu'il faut oublier l'art et la culture sous toutes leurs formes... Plastik'Art réinvente Le festival Etend'Art alors un seul mot d'ordre pour ce 8 août : "Ouvre l'œil !"

MANOSQUE

Malgré la crise sanitaire que nous traversons et le trimestre de confinement que nous avons tous vécu, **Plastik'Art, galerie associative située en plein cœur du centre ancien de Manosque, maintient le festival Étend'Art** qu'elle organise chaque année en août. Il restera sur la thématique "Ouvre l'œil ! L'art est partout où tu décides de poser un regard..." mais sous une forme différente.

E-TEND'ART

Ainsi, l'équipe de bénévoles a décidé de **renommer le festival "e-tend'Art"**. Le web sera l'outil de communication qui permettra de faire le lien entre les différents artistes afin de présenter leurs créations. En effet, durant le confinement, les artistes du monde entier ont trouvé de nouvelles manières de performer ensemble, grâce à la vidéo et aux réseaux sociaux. **L'accès à l'art n'a jamais été aussi facile grâce au web.** C'est la raison pour laquelle il sera utilisé pour proposer aux artistes une vitrine interactive, ouverte à tous, sous forme de concours ou non : création musicale, écriture de nouvelles, kino, arts plastiques (photo, dessin, peinture, sculpture...)

FAVORISER, PROMOUVOIR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS ET DE LA CULTURE !

SAVE THE DATE : SAMEDI 8 AOÛT !

Une seule date est retenue pour restituer l'ensemble des créations collectées via le site et la page FB dédiés au festival. **Le samedi 8 août, place Marcel Pagnol,** seront présentés et accueillis les lauréats des différents concours. Dès la fin du marché, à partir de 15 h, des performances artistiques ponctueront l'événement : exposition, performances graff, musique, lecture avec L'oiseau-lyre, spectacle des Vils Brequins "L'avenir c'était mieux avant" vers 20 h.

Un apéritif vernissage musical vers 18 h 30 permettra d'honorer les lauréats des différents concours. **Le festival sera clôturé par la projection à partir de 21 h 30 des kinos (court-métrages), dans l'esprit de cinéma de quartier.**

La galerie servira de point d'accueil et d'information à l'événement. L'objectif d'e-tend'Art est de favoriser, promouvoir le développement des Arts et de la Culture, mais aussi créer des solidarités collectives.

ETEND'ART 2020 : UN FESTIVAL EN LIGNE ET IN SITU !

COMMENT PARTICIPER ?

- Vous avez envie d'exposer vos œuvres pour la journée (à partir de 14 h) : envoyez-nous un mail et nous vous transmettrons le dossier d'inscription.
- Vous chantez, vous faites de la musique : envoyez-nous vos créations ou maquettes musicales, faites maison ou pas et participez au concours ! **Interprétez votre morceau sur scène lors de la remise des prix et gagnez un passage radio !**
- Vous écrivez : envoyez-nous une nouvelle de 1000 mots sur le thème "Ouvrez votre œil intérieur" et participez au concours pour gagner une mise en lecture par "L'oiseau-lyre" lors de la remise des prix ainsi que des conseils du jury composé d'écrivains ou de gens de lettres.
- Vous faites des kinos (petits films) : envoyez-nous vos créations et participez à la soirée de projection du 8 août.
- Vous créez (peinture, dessin, sculpture, photo...) : envoyez-nous vos créations et participez au concours.



INFOS

Site : festival-etendart.fr

Page FB : [Festival Étend'Art Manosque](https://www.facebook.com/FestivalEtendArtManosque)

Mail : contact@festival-etendart.fr



"EXK PAINTBALL" PAINTBALL ET LASER GAME EN PLEIN AIR !

MANOSQUE

LE PAINTBALL

Au-delà d'un simple divertissement, le PaintBall, est un sport ! Apparu dans les années 70, le but du jeu est simple : deux équipes s'affrontent avec comme objectif toucher l'adversaire avec des billes de peinture lancées par des "lanceurs de paintball". La bille éclate sur le joueur touché laissant des marques colorées, et ce lui-ci est donc éliminé.



EXK PAINTBALL

Maintenant que vous connaissez le principe d'une partie de Paintball vous n'avez plus qu'à vous rendre à Vinon-sur-Verdon chez EXK PAINTBALL. **4 aires de jeux**

scénarisées vous attendent sur 3 hectares de terrain boisés et ombragés. De quoi passer un super moment ! L'équipe de **professionnels expérimentés d'EXK vous accueillera en toute sécurité.** C'est le moment de tester pour connaître de nouvelles sensations et révéler votre âme d'aventurier qui sommeille en vous ! En plus du paintball, **vous pourrez vous essayer au laser game en extérieur.** Vous allez combiner **le plaisir du laser game en salle avec la liberté de l'espace du paintball.**

A partir de 7ans, dès votre arrivée, l'animateur vous prendra en charge et vous expliquera les rouages pour une partie réussie. **Enfin dernière activité que vous pourrez pratiquer chez EXK : l'Archery-Game.** Ce n'est autre qu'un mélange des sensations du paintball et du laser-game avec le dynamisme du tir à l'arc. Le principe : **deux équipes s'affrontent dans une arène de jeux dans une série de bataille de tir à l'arc de façon amusante et en toute sécurité !** Après une partie des plus intenses, vous aurez la possibilité de vous reposer dans la zone d'accueil ombragée où tables de pique-nique et barbecue sont à votre disposition.

LES PLUS D'EXK PAINTBALL

Si vous ne pouvez pas venir jusqu'à EXK PAINTBALL, c'est toute l'équipe qui viendra à vous ! En effet **EXK se déplace chez vous pour un évènement.** Il est important de noter que l'équipe d'EXK remporte le grand chelem de la ligue PACA de paintball sportif et se place sur la première marche du podium ! Bravo à toute l'équipe.

INFOS

EXK PAINTBALL
8 RD4 - Parc de loisirs
Entre Vinon et Manosque

Ouvert toute l'année sur réservation
Tél : 06 07 32 73 51
exk@orange.fr

WWW.MOUV-IN.COM



"LES PAPILLONS" LA MICRO-CRÈCHE AU RYTHME DES ENFANTS

MANOSQUE

Si la garde de votre petit bout de chou est un casse tête pour la rentrée, pas de panique. Que ce soit en temps plein ou partiel, il est encore possible d'inscrire votre enfant !

ACCOMPAGNER LES ENFANTS !

C'est en avril 2017 qu'Anne-Marie Le Floc'h voit aboutir son projet d'ouverture d'une structure d'accueil pour les tout-petits. Située tout en bas du boulevard de Temps Perdu, c'est un espace d'accueil chaleureux de 100m² qui **permet aux plus petits de s'épanouir.** Il est important pour toute l'équipe, composée de 5 personnes titulaires d'**accompagner chaque enfant dans ses premiers pas vers l'autonomie et la socialisation.** Toujours dans l'optique de favoriser le développement et l'épanouissement des enfants "Les Papillons" accueille un petit groupe d'enfants. En effet, pas plus de 10 enfants permet un encadrement attentif de et une évolution à leur rythme pour les enfants. Le lien entre l'équipe et la famille a aussi une place omniprésente .



DES ACTIVITÉS BIEN PENSÉES !

Tout au long de la journée, **les enfants sont en perpétuel éveil,** intervenants en musique, sorties au parc de Drouilles, au marché, à la ludothèque ou encore sorties à la boulangerie pour aller chercher le pain... tout est étudié pour que les enfants s'épanouissent. Les activités manuelles sont aussi privilégiées : peinture, travail de la terre... et ce toujours avec **pour objectif de permettre aux enfants de développer leur confiance en eux.**

UN LIEU DE VIE

Deux fois par an, pour Noël et pour la fin d'année, vous pourrez venir partager un goûter avec les enfants et le personnel de la crèche pour vous permettre de tisser encore plus de liens. Pour ce qui est des repas, "Les Papillons" fait appel à un traiteur qui réalise des repas uniquement à base de produits bio et de saison, pour faire profiter les enfants d'une alimentation saine. **L'espace de vie est aménagé de façon à former des groupes en fonction des âges, deux dortoirs sont également à disposition pour permettre à chacun de suivre son rythme.**

Micro Crèche "Les Papillons"
33 Boulevard de Temps Perdu
04100 Manosque
Tél. 06 40 93 00 98 / 04 92 74 44 53
les-papillons@creche-manosque.fr
www.creche-manosque.fr



PUBLI-REPORTAGE





Toute l'équipe de Schmidt Manosque est sur le pont depuis la reprise du 11 mai. Une équipe qui se veut dynamique, toujours à l'écoute et avec de bons conseils pour vos aménagements intérieurs !

SCHMIDT MANOSQUE REMERCIE SES ÉQUIPES ET SES CLIENTS !

MANOSQUE

UNE MOBILISATION EFFICACE !

Céline, gérante du showroom Schmidt dans la zone St-Joseph de Manosque, fait le point sur la reprise en ce début d'été :

"Je tenais à remercier toutes les équipes qui sont restées fortement mobilisées durant le confinement pour satisfaire nos clients. Nous n'avons pas chômé entre la re-planification d'une cinquantaine d'aménagements (cuisines, dressings et salles de bains) et la vente de nouveaux projets à distance, grâce au site Internet et à la mise en place de la signature électronique."

Forts de cette reprise d'activité exceptionnelle, depuis le 11 mai dernier Cerise, Frédéric, et Michel ainsi que les artisans qui collaborent à la réalisation de vos projets sont à pied d'oeuvre pour suivre, installer tous les projets en cours et à venir.

DES AMÉNAGEMENTS DE QUALITÉ, SUR MESURE ET DE FABRICATION FRANÇAISE !

LA PÉRIODE ESTIVALE CHEZ SCHMIDT

Comme chaque année, le magasin sera ouvert en août, aux horaires habituels, pour étudier vos futurs projets d'aménagements de la cave au grenier....tout est proposé pour aménager votre intérieur en fonction de vos souhaits.

Les délais actuels de fabrication se portent déjà à mi-octobre. **Soyez prévoyants en anticipant vos achats en juillet et août afin de vous assurer une livraison et une installation avant Noël.**

Céline souhaite aussi en profiter "pour remercier également nos clients de leur patience et bienveillance à l'égard de nos concepteurs-designers durant le confinement. Vos messages de sympathie nous ont touchés et nous rappellent ce pourquoi nous aimons autant notre métier."

Toute l'équipe est à votre écoute et disposition en magasin où les conditions sanitaires sont réunies pour vous accueillir en toute sécurité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous ne le saviez peut-être pas, mais Schmidt Groupe s'associe à l'ameublement français qui a lancé une campagne de communication **#meublez-vous français**, afin de promouvoir les meubles fabriqués en France !

Schmidt implanté en Alsace depuis 1959, **fabrique avec coeur dans cette région de l'est de la France**. Au travers de ce partenariat, **Schmidt Manosque est fier de pouvoir défendre des produits de qualité, le savoir-faire ainsi que les emplois.**



Aménagement d'un espace de vie avec cuisine et bibliothèque

INFOS

SCHMIDT MANOSQUE

Zone Industrielle St Joseph

Ouverture

Lundi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30

Le Samedi de 10h30 à 18h30

Du mardi au vendredi de 9 h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30

Prenez rendez-vous sur le site www.home-design.schmidt.fr



MUSIQUE

C'est l'évènement de la rentrée à Digne-les-Bains !
En effet le 23 Septembre, Michael Jones montera sur scène pour un concert unique dans notre département. Nous avons essayé d'en savoir un petit peu plus en lui posant quelques questions...

MICHAEL JONES EN CONCERT À DIGNE-LES-BAINS

DIGNE-LES-BAINS

Tout le monde connaît, au moins de nom, Michael Jones. Ce chanteur gallois bien connu pour avoir coécrit en 1987 les paroles de la chanson "Je te donne" avec Jean-Jacques Goldman, et pour avoir fait partie entre autre du fameux trio "Frédéric, Goldman, Jones". Mais **Michael Jones c'est aussi une carrière solo**. En 2017, il sort son nouvel album "Au Tour De" qui retrace l'ensemble de sa carrière durant laquelle il aura vendu près de 5 millions d'album.



En 2020, pour ses 45 ans de carrière, **il remonte sur scène pour une tournée mêlant ses titres solo, ceux de Jean-Jacques Goldman et du trio "Fredericks, Goldman, Jones"**. La tournée fait une halte au

Palais de Congrès de Digne-les-Bains le 23 Septembre; pour l'occasion nous avons pu lui poser quelques questions...

Mouv'in : "Bonjour Michael, cela fait plaisir de savoir que vous remontez sur scène, expliquez-nous pourquoi remonter sur scène pour cette tournée "Au Tour De" ?

Michael Jones : J'arrive à un moment dans ma vie où la grande partie de ma carrière est derrière moi, c'est pour donner un aperçu musical de mon parcours.

Mouv'in : Cette tournée se fait principalement dans des petites salles, pourquoi avoir fait ce choix ?

Michael Jones : Premièrement c'est moins fatigant et ne demande pas une mise en scène lourde. Ça permet de tourner en petite équipe et pouvoir aller où l'on ne pouvait pas aller quand on faisait de grandes salles.

Mouv'in : Pour cette tournée, vous avez choisi les meilleurs morceaux de votre album « Au tour de », après 45 ans comment avez vous fait votre choix ?

Michael Jones : Avant de partir en tournée j'ai demandé à mon public, via les réseaux, de faire une liste des chansons qu'ils avaient envie d'entendre.

Mouv'in : Et après cette série de concerts quels sont vos projets ?

Michael Jones : Malheureusement la tournée est très restreinte

suite aux restrictions créées par la Covid19, heureusement il y a des organisateurs courageux comme à Digne les Bains qui maintiennent leurs concerts. Il n'y a pas d'album de prévu.

Mouv'in : Connaissez-vous la région des Alpes de Haute Provence, et plus particulièrement Digne-les-Bains ?

Michael Jones : Je connais la région car j'aime bien me balader à moto et quand je pars vers le sud je prends souvent la route Napoléon.

Mouv'in : Depuis le début de votre carrière beaucoup de choses ont évolué, qu'est-ce qui a changé sur scène pour vous ?

Michael Jones : Sur scène, pour moi, rien n'a changé, on travaille à l'ancienne avec des musiciens et des techniciens, on fait du vrai live sans tous les artifices derrière. Cela permet une meilleure interactivité avec le public, il y a juste deux samples de la voix de Carole.

Mouv'in : Et pour terminer, pouvez-vous nous donner un ou deux moments intenses qui ont marqué votre carrière ?

Michael Jones : Il y en a bien trop !!!!! " "



INFOS ET RÉSERVATIONS

Concert Michael Jones
"Au Tour De" - 23 Septembre 2020
Palais des Congrès - Digne les Bains

Billetterie sur www.splatch.fr
à partir de 29,90€
et dans les points de vente habituels



IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

LUNDI 6 JUILLET

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	14h30	☎ 04 92 76 69 09
MOUSTIERS-STE-M	Gal. Ancien Presb.	Expo Ceramiques et sculp : Dany Jung >30/08	journée	☎ 04 92 78 06 03
ORAISSON	Cour de l'Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ 09 63 04 56 52
VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeudi.	17h30	☎ 04 92 71 19 41

MARDI 7 JUILLET

LES MÉES	...	Rando des Pénitents (sur réservation)	9h10 - 12h	☎ 06 10 28 83 80
PEYRUIS	Choc. Manon	Devenez chocolatier (gratuit sur réservation)	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64
MOUSTIERS-STE-M	Pl. Montelupo	Marché aux saveurs des Alpes du Sud	9h - 19h	☎ 04 92 30 90 90
FORCALQUIER	...	Été des enfants - ateliers > 28/08 tous les jours		☎ 04 92 70 91 19
PUIMOISSON	Place Ste Eloi	Visite guidée de Puimoisson. Sur réservation	16h - 17h30	☎ 06 83 77 95 58
VALENSOLE	rdv Gande Fontaine	A la découverte des sources de Valensole	17h	☎ 04 92 71 19 41

MEUBLEZ VOUS FRANÇAIS

LES OFFRES RAFFRAÎCHISSANTES
Du 1er au 31 juillet 2020

SCHMIDT

FABRIQUÉ AVEC COEUR EN ALSACE

Centre conseil Schmidt Manosque ZI Saint Joseph - Parc Actiplus - 04100 Manosque
Lundi 9h30-12h30 / 14h30-17h30
Du mardi au vendredi 9h30-12h30 / 14h30-18h30 Samedi 10h30-18h30

AGENDA

IMPORTANT ! En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

MERCREDI 8 JUILLET

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
MOUSTIERS-STE-M	Place Mairie	Marché Nocturne > tous mercredis >26/08	18h30 - 23h	☎ 06 62 79 12 78
MOUSTIERS-STE-M	Place Eglise	Place à la musique : carte blanche à S. Carretier	21h	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Marché «Artisans sans vitrine»	8h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Lib. La Carline	Expo «Trois fois rien» d'Eric Marl >29/08	journée	☎ 04 92 75 01 25

JEUDI 9 JUILLET

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Partir en livre. Expo + atelier. A part. de 7 ans - Réserv	10h - 11h	☎ 04 92 70 48 20
VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeud.	17h30	☎ 04 92 71 19 41
MANOSQUE	Fondation Carzou	Expo photo «Le Hussard sur le toit» >27/10	journée	☎ 04 92 70 35 21
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo perm. «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre	journée	☎ 04 92 70 54 54
LA BRILLANNE	Gal. Brillan'Art	Expo : Florence Fitzgerald et Yves Plncet > 19/07	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37



L'ÉTÉ DANS L'UN DES PLUS BEAUX VILLAGE DE FRANCE !



Expositions

Marchés nocturnes

Marchés paysans

Marchés aux saveurs

Base de loisirs...

Votre été
à Moustiers

www.moustiers.fr



VENDREDI 10 JUILLET

MOUSTIERS-STE-M	Cour Ecole	Cinéma de plein Air	21h30	☎ 09 63 04 56 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier d'écriture - Sur inscription	9h30 - 12h	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Les Aliziers	Cabaret pour les balcons	19h - 21h	☎ ...
VOLONNE	Base Nautique	A la recherche du Castor en Durance	19h30 - 21h	☎ 04 92 64 02 64
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 06 13 42 26 10

SAMEDI 11 JUILLET

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été astro 2020 >19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
FORCALQUIER	Hôtel d'Astier	Expo «Confinement» > 20/08	journée	☎ 06 09 53 83 19
FORCALQUIER	Atel. L'Art et la Matière	Expo Sylvie Hooghe et Karine Girault > 17/08	journée	☎ 06 15 30 23 13
DIGNE-LES-BAINS	Park Carrefour	Brocante > tous les samedis	6h - 18h	☎ 06 72 54 97 57
VILLENEUVE	Centre ancien village	Concert : Nawlins Buds - Rock/pop/blues	19h30	☎ ...
BANON	Librairie Bleuët	Fée'Stival Coquelicots et Bleuët	journée	☎ ...

DIMANCHE 12 JUILLET

LES MÉES	Place de la Rép.	Bal avec Music and Band	21h30	☎ 04 92 34 36 38
MOUSTIERS-STE-M	Pré St Jean	Marché Paysan > tous les dimanches	16h - 20h	☎ 04 92 74 67 84

Salagon *Musée et Jardins*
à Mane (04)

Cet été, Salagon vous propose des visites guidées des jardins tous les lundis, mercredis, jeudis (en nocturne) et vendredis.
Sur réservation - Sans supplément - Prix d'entrée : 5€

Retrouvez-nous sur
www.musee-de-salagon.com

ALPES DE HAUTE PROVENCE
LE DÉPARTEMENT

LUNDI 13 JUILLET

LES MÉES	Place de la Rép.	Soirée année 80 avec DJ	21h30	☎ 04 92 34 36 38
MOUSTIERS-STE-M	Stade foot	Feu artifice : Fête Nationale	22h30	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS-STE-M	Place Eglise	Place à la musique : Concert avec «The Page»	21h	☎ 04 92 74 67 84
MANOSQUE	Le Mirador	Soirée animée par Karine ARengo - Soirée Aïoli	dès 20h	☎ 04 92 72 00 70
VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeud.	17h30	☎ 04 92 71 19 41
ORAISON	Cour Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ ...
VILLENEUVE	Centre ancien village	Concert : Mercy - Blues-Rock	19h30	☎ ...

MARDI 14 JUILLET

ST MICHEL L'OBS	Ctre Astro	Eté Astro 2020 >19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
LES MÉES	...	Rando des Pénitents (sur réservation)	9h10 - 12h	☎ 06 10 28 83 80
LES MÉES	Moulin Pénitents	Visite avec dégustation d'huile olive	journée	☎ 04 92 34 07 67
VALENSOLE	RDV Grde Fontaine	A la découverte des sources > tous les mardis	17h	☎ 04 92 71 19 41
ORAISON	Loly Circus	Spectacle cirque "La Roue de la Fortune"	18h	☎ 04 92 75 36 86

MERCREDI 15 JUILLET

MOUSTIERS-STE-M	Place de l'Eglise	Place à la musique : Concert «Canapacoustik»	21h	☎ 04 92 74 67 84
FORCALQUIER	...	Eté des enfants - ateliers > 28/08 tous les jours	...	☎ 04 92 70 91 19
PUIMOISSON	Place Ste Eloi	Visite guidée de Puimisson . Sur réservation	16h - 17h30	☎ 06 83 77 95 58
VALENSOLE	Village	Marché Artisans sans vitrine et saveurs	8h - 19h	☎ 04 92 30 90 95
ST ETIENNE LES O.	...	Collecte de sang	...	☎ 06 01 91 85 52

JEUDI 16 JUILLET

ST.MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Eté Astro >19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
CHÂTEAU-ARNOUX	...	Découverte du VTT à assist. élec. (gratuit sur résa)	9h30 - 11h30	☎ 04 92 64 02 64
MOUSTIERS-STE-M	Place de l'Eglise	Théa. A «l'ouest», western accidento burlesque!	18h - 19h	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Partir en livre. Expo+Atelier. A part. de 7 ans. Réserv.	10h - 11h	☎ 04 92 70 48 20
LES MÉES	Moulin Pénitents	Visite + dégustation huile. Du mardi. au Sam. >30/08	journée	☎ 04 92 34 07 67
VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeud.	17h30	☎ 04 92 71 19 41
FORCALQUIER	...	Expo L'Atelier d'Aneth > 31/12/2020	journée	☎ 06 60 58 29 67
LA BRILLANNE	Gal. Brillan'Art	Expo : Florence Fitzgerald et Yves Plncet > 19/07	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches
(à côté de hertz) MANOSQUE
À conserver et à présenter lors de votre visite
offre NON CUMULABLE

Vous offre
12€
sur votre
contrôle technique

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !

3X SANS FRAIS
PAR CARTE BANCAIRE
PARCIBANCAIRE
MasterCard VISA

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

VENDREDI 17 JUILLET

MOUSTIERS-STE-M	Cour Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ 09 63 04 56 52
FORCALQUIER	Ctre éq. Les Crins Gaïa	Spectacle équestre - gratuit	19h - 22h	☎ 06 86 10 90 17
MANOSQUE	Avenue Jean Giono	«Fête des soldes» - Animation	journée	☎ ...
VOLONNE	Base Nautique	A la recherche du Castor en Durance	19h30 - 21h	☎ 04 92 64 02 64

SAMEDI 18 JUILLET

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
MOUSTIERS-STE-M	Place. Dom. Petit Lac	Les Ecrans du Lac : «Les vautours sont de retour»	21h30	☎ ...
FORCALQUIER	Hôtel Astier	Spectacle. Le Crocheteur Borgne	18h - 19h30	☎ 06 45 16 91 61
MANOSQUE	Avenue Jean Giono	«Fête des soldes» - Animation	journée	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Park. Carrefour	Brocante > tous les samedis	6h - 18h	☎ 06 72 54 97 57
VILLENEUVE	Centre ancien village	Concert : Tercio	19h30	☎ ...

DIMANCHE 19 JUILLET

PUIMOISSON	Centre village	Vide maison - Circuit ades ateliers d'artistes	9h - 18h	☎ 06 83 2045 91
MOUSTIERS-STE-M	Place Eglise	Let's go music tour and video	21h - 00h	☎ ...

LUNDI 20 JUILLET

VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeud.	17h30	☎ 04 92 71 19 41
FORCALQUIER	...	Été des enfants - ateliers > 28/08 tous les jours	...	☎ 04 92 70 91 19
ORAISON	Cour Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ ...
FORCALQUIER	...	Collecte de sang	...	☎ 06 01 91 85 52
MOUSTIERS-STE-M	Musée de la Faïence	Expo : Céramiques : Joëlle Swanet >30/11	10h-18h	☎ 04 92 74 61 64



Manosque

La fête des SOLDES

de
-30%
jusqu'à
-50%

Vendredi 17 & Samedi 18 Juillet

MARDI 21 JUILLET

LES MÉES	Moulin des Pénitents	Visite + dégustation huile. Mardi au Sam. >30/08	journée	☎ 04 92 34 07 67
FORCALQUIER	La Vôte	Expo «Paysages grandeur nature» > 20/09	journée	☎ 04 92 75 16 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Expo Lucien Jacques > 30/08	15h - 18h	☎ 04 92 78 01 08
VALENSOLE	RDV Grde Fontaine	A la découverte des sources > tous les mardis	17h	☎ 04 92 71 19 41

MERCREDI 22 JUILLET

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
MOUSTIERS-STE-M	Place de l'Eglise	Place à la musique : Soirée Disco/Funk	Dès 19h	☎ 04 92 74 67 84
FORCALQUIER	...	Été des enfants -ateliers. Tous les jours >28/08	...	☎ 04 92 70 91 19
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Marchés Saveurs des Alpes du Sud	8h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Hôtel d'Astier	Conf. Histoire des épidémies à Forcalquier	18h	☎ 06 84 97 19 36

JEUDI 23 JUILLET

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Expo + atelier : Partir en livre. A par. de 7 ans. Réserv.	10h - 11h	☎ 04 92 70 48 20
LES MÉES	Moulin des Pénitents	Visite + dégustation huile. Du mardi. au sam. > 30/80	journée	☎ 04 92 34 07 67
VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeud.	17h30	☎ 04 92 71 19 41

VENDREDI 24 JUILLET

MOUSTIERS-STE-M.	Cour Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ 09 63 04 56 52
FORCALQUIER	...	Été des enfants -ateliers. Tous les jours >28/08	...	☎ 04 92 70 91 19
FORCALQUIER	Ctre. Eq. Crins de Gaïa	Spectacle équestre - Gratuit	18h - 20h	☎ 06 86 10 90 17
FORCALQUIER	...	Ateliers ouverts. Edition #7 >27/07	journée	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôt. Villa Borghèse	Expo vente - Bijoux Perles d'Oz	14h30 - 19h30	☎ 06 83 39 74 29
FORCALQUIER	Galerie Paradoxe	Expo Dénouement acte 1 > 02 /10	journée	☎ 06 32 37 51 98
SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 06 33 39 74 34



10 enfants sont accueillis
du lundi au vendredi
de 8h à 18h30

Pour tous renseignements
ou pré-inscriptions
06 40 93 00 98 / 04 92 74 44 53
les-papillons@creche-manosque.fr

33 Boulevard de Temps Perdu
04100 Manosque

www.creche-manosque.fr

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

SAMEDI 25 JUILLET

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020>19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
MANOSQUE	Le Mirador	Soirée musicale Fête Nationale Belge - Moules Frites	dès 20h	☎ 04 92 72 00 70
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	Brocante	6h - 18h	☎ 06 72 54 97 57
VILLENEUVE	Centre ancien village	Concert : 1970 - Rock/Blues	19h30	☎ ...
VOLONNE	Place du Château	Concert de jazz avec le groupe 5 Set	19h	☎ 06 46 25 94 73
DIGNE-LES-BAINS	...	Collecte de sang	...	☎ 06 61 93 04 30

DIMANCHE 26 JUILLET

FORCALQUIER	Cath. ND Bourguet	Concert ouverture Rencontres Musicales	15h - 18h	☎ 06 60 79 34 24
PUIMOISSON	Place St Eloi	Journée livres : rencontre avec les auteurs et artistes	10h - 17h	☎ 06 83 20 45 91
GRÉOUX-LES-BAINS	Egl. ND Ormeaux	Concert de l'ensemble «Trombone plus»	17h - 18h30	☎ 06 23 76 66 28

LUNDI 27 JUILLET

VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeudi.	17h30	☎ 04 92 71 19 41
FORCALQUIER	...	Été des enfants -ateliers. Tous les jours >28/08	...	☎ 04 92 71 91 19
FORCALQUIER	Cathédrale	Rencontres musicales des Haute-Pvce. Concert	18h - 19h30	☎ 06 60 79 34 24
FORCALQUIER	Cloit. Couv. Cordelier	Rencontres musicales des Haute-Pvce. Concert	21h - 22h30	☎ 06 60 79 34 24
ORAISON	Cour de l'Ecole	Ciné-mé de plein air	21h30	☎ ...
MALLEMOISSON	...	Collecte de sang	...	☎ 06 77 16 45 58

MARDI 28 JUILLET

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 >>19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
LES MÉES	...	Rando des Pénitents (sur réservation)	9h10 - 12h	☎ 06 10 28 83 80
PEYRUIS	Choc. Manon	Devenez chocolatier (gratuit sur réservation)	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64
PUIMOISSON	Place Ste Eloi	Visite guidée de Puimoisson. Sur réservation	16h - 17h30	☎ 06 83 77 95 58
FORCALQUIER	Cathédrale	Rencontres musicales des Haute-Pvce. Concert	18h - 19h30	☎ 06 60 79 34 24
FORCALQUIER	Cloit. Couv. Cordelier	Rencontres musicales des Haute-Pvce. Concert	21h - 22h30	☎ 06 60 79 34 24
CASTELLANE	...	Ciné-Débat "Il était un Verdon" (plein air)	21h	☎ ...



MICHAEL JONES
EN CONCERT À DIGNE-LES-BAINS

MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2020

20H

AU PALAIS DES CONGRÈS

Billetterie sur www.splatsh.fr à partir de 29,90€ et dans les points de vente habituels

MERCREDI 29 JUILLET

MOUSTIERS-STE-M	Place de l'Eglise	Place à la musique : The Shoeshiners Band	21h	☎ 04 92 74 67 84
LES MÉES	Moulin des Pénitents	Visite+dégustation huile. Du mardi. au sam. >30/08	journée	☎ 04 92 34 07 67
FORCALQUIER	...	Été des enfants -ateliers. Tous les jours >28/08	...	☎ 04 92 70 91 19
FORCALQUIER	Musée municipal	Expo «Des trésors au musée»>20/09	journée	☎ 04 92 70 91 19
GRÉOUX-LES-BAINS	Eg. ND Ormeaux	Concert «Luum» - Musique Irlandaise	21h - 22h	☎ 07 63 26 67 88

JEUDI 30 JUILLET

CHÂTEAU-ARNOUX	...	Découverte du VTT à assist. élec. (gratuit sur résa)	9h30 - 11h30	☎ 04 92 64 02 64
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Expo. Partir en livre. A partir de 7 ans sur inscrip.	10h - 11h	☎ 04 92 70 48 20
VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeudi	17h30	☎ 04 92 71 19 41
FORCALQUIER	Cathédrale	Rencontres musicales des Haute-Pvce. Concert	18h - 19h30	☎ 06 60 79 34 24
FORCALQUIER	Cloître Couvent Cor.	Rencontres musicales des Haute-Pvce. Concert	21h - 22h30	☎ 06 60 79 34 24

joël vilcoq
chocolatier
confiseur

Retrouvez-nous
62 rue Grande à Manosque
pour déguster nos glaces,
entremets glacés,
macarons et chocolats maison

04-92-72-00-58

joel-vilcoq-chocolatier.fr



IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

VENDREDI 31 JUILLET

LES MÉES	Place de la Rép.	Bal Populaire	21h30 - 23h50	☎ 04 92 34 03 41
ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
MOUSTIERS-STE-M	Cour Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ 09 63 04 56 52
FORCALQUIER	Ctre éq. Crins de Gaïa	Spectacle équestre - Gratuit	18h - 20h	☎ 06 86 10 90 17
FORCALQUIER	Cath. ND du Bourg	Rencontres musicales des Haute-Pvce. Concert	18h - 19h30	☎ 06 60 79 34 24
FORCALQUIER	Couvent Cordeliers	Rencontres musicales des Haute-Pvce. Concert	21h - 22h30	☎ 06 60 79 34 24
VOLONNE	Base Nautique	A la recherche du Castor en Durance	19h30 - 21h	☎ 04 92 64 02 64
VOLONNE	...	Collecte de sang	...	☎ 06 75 24 75 57

SAMEDI 1^{er} AOÛT

MANOSQUE	Le Mirador	Soirée animée par Lucas - Soirée Mixed Grill	dès 20h	☎ 04 92 72 00 70
VILLENEUVE	Centre ancien village	Concert : Marc Loy - Blues/jazz	19h30	☎ ...

DIMANCHE 2 AOÛT

RIEZ	Place M. Javelly	Salon du livre - La Ruche des Mots	10h - 18h	☎ 04 92 77 84 60
-------------	------------------	------------------------------------	-----------	------------------

LUNDI 3 AOÛT

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeudi.	17h30	☎ 04 92 71 19 41
FORCALQUIER	...	Été des enfants -ateliers. Tous les jours > 28/08	...	☎ 04 92 70 91 19
ORAISON	Cour de l'Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ ...
BAUDIEN	...	Ciné-débat "Il était un Verdon" (plein air)	21h	☎ ...

MARDI 4 AOÛT

PEYRUIS	Choc. Manon	Devenez chocolatier (gratuit sur réservation)	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64
LES MÉES	Moulin des Pénitents	Visite + Dégus. Huille du mardi au samedi > 30/08	journee	☎ 04 92 34 07 67
MANOSQUE	Chap. Toutes Aures	Concert Duo Odalva	17h - 18h30	☎ 06 03 70 01 05
VALENSOLE	RDV Grde Fontaine	A la découverte des sources > tous les mardis	17h	☎ 04 92 71 19 41

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE**

08 92 23 76 61

Service 0,60 € / min
+ prix appel

en fin de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



Pour les 10 premiers lecteurs de Mouv'in
une question **GRATUITE** !

Envoyez votre question,
votre date de naissance et le code **MOUV-ETE**
à l'adresse : magmouv@movv-in.com

MERCREDI 5 AOÛT

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
MOUSTIERS-STE-M	Place Eglise	Place à la musique : Concert Piel Canela	21h	☎ 04 92 74 67 84
DIGNE-LES-BAINS	...	Collecte de sang	...	☎ 06 61 93 04 30

JEUDI 6 AOÛT

VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeud.	17h30	☎ 04 92 71 19 41
FORCALQUIER	...	Été des enfants -ateliers. Tous les jours >28/08	...	☎ 04 92 70 91 19
FORCALQUIER	...	Festival de contes - Les Oralies > 11/08	journée	☎ 06 95 42 84 05

VENDREDI 7 AOÛT

MOUSTIERS-STE-M.	Cour Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ 09 63 04 56 52
LES MÉES	Moulin des Pénitents	Visite + degus. huile du mardi au samedi >30/08	journée	☎ 04 92 34 07 67
FORCALQUIER	Ctre. Eq. Crins de Gaïa	Spectacle équestre - gratuit	18h - 20h	☎ 06 86 10 90 17
VOLONNE	Base Nautique	A la recherche du Castor en Durance	19h30 - 21h	☎ 04 92 64 02 64
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôt. Villa Borghese	Expo-vente Bljoux Perle d'Oz	14h30 - 19h30	☎ 06 83 39 74 29
VOLX	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 75 44 87
LA BRILLANNE	Gal. Brillan'Art	Expo: Chromes sauvages - Maël Paillat >16/08	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37

MOUSTIERS BIKE SERVICES

LOCATION DE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

RÉPARATION

E-BIKE RENT / BIKE REPAIR



De la simple crevaison à la révision complète, notre atelier se fait un plaisir d'intervenir sur votre vélo.

Toutes marques, tous modèles !

OUVERT TOUTE L'ANNÉE **P** PARKING SUR PLACE

Domaine du Petit Lac
Route des Salles-sur-Verdon
04360 Moustiers-Sainte-Marie

Tél. 06 42 18 58 86
moustiersbikeservices.com
moustiersbikeservices@outlook.com



SAMEDI 8 AOÛT

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
VILLENEUVE	Centre ancien village	Concert : Denis Diaz	19h30	☎ ...
MANOSQUE	Place M. Pagnol	Festival Etend'Art "E-tend'Art"	15h	☎ ...

LUNDI 10 AOÛT

VALENSOLE	...	émo. coupe de lavande > tous les lundi et jeud.	17h30	☎ 04 92 71 19 41
ORAISON	Cour de l'Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ ...

MARDI 11 AOÛT

LES MÉES	...	Rando des Pénitents (sur réservation)	9h10 - 12h	☎ 06 10 28 83 80
PEYRUIS	Choc. Manon	Devenez chocolatier (gratuit sur réservation)	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64
LES MÉES	Moulin des Pénitents	Visite + dégus huile. Du mardi au samedi > 30/08	journée	☎ 04 92 34 07 67
VALENSOLE	RDV Grde Fontaine	A la découverte des sources > tous les mardis	17h	☎ 04 92 71 19 41
BANON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 73 32 36



LASERGAME

PAINTBALL

ARCHERY GAME

**4 AIRES DE JEUX
SUR 3 HECTARES
BOISÉS ET OMBRAGÉS**

En famille, entre amis, entre ennemis,
découvrez de nouvelles sensations...

* À PARTIR DE 7 ANS *



**ACCÈS D4 - PARC DE LOISIRS
ENTRE VINON/VERDON
ET MANOSQUE**

**INFO/RÉSA
06 07 32 73 51
WWW.EXK-PAINTBALL.COM**

50 BILLES ou 10 MIN. OFFERTES EN + pour l'achat d'un forfait

sur présentation de ce coupon - voir conditions sur place

MERCREDI 12 AOÛT

MOUSTIERS-STE-M	Place de l'Eglise	Place à la musique : Concert «Captain Stambolov»	21h	☎ 04 92 74 67 84
FORCALQUIER	Hôtel d'Astier	Conférence «Forcalquier disparu»	18h	☎ 06 84 97 19 36
GRÉOUX-LES-BAINS	Eg. ND Ormeaux	Cncert Accentu - Chansons Corses	21h - 21h30	☎ 06 88 58 52 65

JEUDI 13 AOÛT

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Eté Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
CHÂTEAU-ARNOUX	...	Découverte du VTT à assist. élec. (gratuit sur résa)	9h30 - 11h30	☎ 04 92 64 02 64
MOUSTIERS-STE-M.	Place de l'Eglise	«Lune et l'autre, c'est le soleil», spectacle circassien	18h - 19h	☎ 04 92 74 67 84
LES MÉES	Moulin des Pénitents	Visite + dégus. huile du mardi au samedi > 30/08	journée	☎ 04 92 34 07 67
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Collecte de sang	...	☎ 06 16 26 18 35
MOUSTIERS-STE-M	Musée de la Faïence	Expo : Céramiques - Joëlle Swanet	10h - 18h	☎ 04 92 74 61 64
QUINSON	...	Ciné-débat "Il était un Verdon" (plein air)	21h	☎ ...

VENDREDI 14 AOÛT

LES MÉES	Place de la Rép.	Bal avec Music Band	21h30	☎ 04 92 34 36 38
MOUSTIERS-STE-M	Cour Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ 09 63 04 56 52
FORCALQUIER	Hôtel D'Astier	Voltaire Trois contes souriants	21h - 22h30	☎ 06 45 16 91 61
FORCALQUIER	Ctre éq. Crins de Gaïa	Spectacle équestre - Gratuit	19h - 20h	☎ 06 86 10 90 17
FORCALQUIER	...	Ateliers ouverts - Edition #7 > 17/08	journée	☎ ...
ORAISON	Caserne Pompiers	Journées portes ouvertes et bal des pompiers	journée	☎ 04 92 79 97 66
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 06 13 42 26 10
MALIJAI	...	Collecte de sang	...	☎ 0 810 810 109

SAMEDI 15 AOÛT

LES MÉES	Place de la Rép.	Bal Populaire - soirée avec DJ	21h30 - 23h50	☎ 04 92 34 36 38
MOUSTIERS-STE-M	Place Eglise	Place à la musique : concert Cumbia Chicharra	Dès 18h	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Av. Des Marronniers	Marché des Saveurs et de l'Artisanat	8h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08
VILLENEUVE	Centre ancien village	Concert : Hexa - Rock	19h30	☎ ...



Participez au **casting**
pour le **prochain défilé de mode** à Manosque

Vous avez entre 16 et 22 ans, vous mesurez minimum 1,70m ?

Inscrivez-vous et profitez d'un
coaching personnalisé !



Lulu Animation - 06 87 95 46 44 / Boutique Bling - 06 14 67 63 24

DIMANCHE 16 AOÛT

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Eté Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
MOUSTIERS-STE-M	Place Eglise	Let's go music tour and video	21h - 00h	☎ ...
MANOSQUE	Prom. Aubert Millot	Brocante & Vide Grenier	journée	☎ 04 92 76 66 55

LUNDI 17 AOÛT

MOUSTIERS-STE-M	Place. Dom. Petit Lac	Les Ecrans du Lac : «Histoire de barrage...»	21h	☎ ...
VALENSOLE	...	Démo. coupe de lavande > tous les lundi et jeud.	17h30	☎ 04 92 71 19 41
ORAISSON	Cour de l'Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ ...

MARDI 18 AOÛT

LES MÉES	Moulin des Pénitents	Visite + dégust huile. Du mardi au samedi > 30/08	journée	☎ 04 92 34 07 67
VALENSOLE	RDV Grde Fontaine	A la découverte des souces > tous les mardis	17h	☎ 04 92 71 19 41

MERCREDI 19 AOÛT

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Eté Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
MOUSTIERS-STE-M	Place de l'Eglise	Place à la musique : Concert avec «Nai-Jah»	21h	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Marché Saveurs des Alpes du Sud	8h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Office Tourisme	Géotour de l'Unesco - Géoparc de Haute-Provence	9h - 12h30	☎ 04 92 64 02 64



BROCANTE ET VIDE GRENIER

LIONS CLUB DE MANOSQUE

DIMANCHE 16 AOÛT

MANOSQUE

Place du Docteur Joubert - Promenade Aubert Millot



RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE AU 04 92 76 66 55



IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

JEUDI 20 AOÛT

CHÂTEAU-ARNOUX	Office Tourisme	Découverte VTT à assist. élect. (gratuit sur résa)	9h30 - 11h30	☎ 04 92 64 02 64
-----------------------	-----------------	--	--------------	------------------

VENDEDI 21 AOÛT

VILLENEUVE	Centre Ancien	Fête Votive >23/08	journée	☎ 06 88 52 99 46
MOUSTIERS-STE-M	Cour Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ 09 63 04 56 52
LES MÉES	Moulin des Pénitents	Visite + dégus. huile du mardi au samedi >30/08	journée	☎ 04 92 34 07 67
VOLONNE	Base Nautique	A la recherche du Castor en Durance	19h30 - 21h	☎ 04 92 64 02 64

SAMEDI 22 AOÛT

VILLENEUVE	Centre Ancien	Fête votive > 23/08	...	☎ 06 88 52 99 46
GRÉOUX-LES-BAINS	Parc Morelon	Verdon Relax Festival - Marché des 5 Sens	9h - 20h	☎ 06 95 12 80 92
MANOSQUE	Chap. Toutes Aures	Récital Piano voix	17h - 18h30	☎ 06 03 70 01 05
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Bike and Beer Rando VTT	21h - 23h	☎ 06 29 84 37 27
ORAISON	...	Collecte de sang	...	☎ 06 50 46 38 80
AIGUINES	...	Ciné-débat "Il était un Verdon" (plein air)	21h	☎ ...

DIMANCHE 23 AOÛT

PUIMOISSON	Boulodrome	Vide grenier - Circuit atelier des artistes	9h - 18h	☎ 06 83 20 45 91
VILLENEUVE	Centre ancien	Fête votive	journée	☎ 06 88 52 99 46

CRÉATEURS DE COSMÉTIQUES, PARFUMS, BIJOUX, DÉCORATION, PRODUITS ALIMENTAIRES...
ARTISANS, ARTISTES, PRODUCTEURS LOCAUX, ...

PARTICIPEZ À NOTRE
Marché des 5 sens

VERDON
Relax
FESTIVAL

22 AOÛT | PARC MORELON
GRÉOUX-LES-BAINS
9h - 20h - ENTRÉE LIBRE

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

LUNDI 24 AOÛT

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
MOUSTIERS-STE-M	Place Eglise	Monsieur Mouche : un solo clownesque et musical	21h	☎ 04 92 74 67 84
ORAISON	Cour Ecole	Cinéma de plein air	21h30	☎ ...

MARDI 25 AOÛT

VILLENEUVE	Placa Aillaud	Semaine bouliste > 27/08	journée	☎ 06 88 52 99 46
LES MÉES	...	Rando des Pénitents (sur réservation)	9h10 - 12h	☎ 06 10 28 83 80
PEYRUIS	Choc. Manon	Devenez chocolatier ... (gratuit sur réservation)	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64

MERCREDI 26 AOÛT

VILLENEUVE	Place Aillaud	Semaine Bouliste > 27/08	journée	☎ 06 88 52 99 46
MOUSTIERS-STE-M	Place de l'Eglise	Place à la musique : Carte blanche a S. Carretier	21h	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Marché «Artisans sans vitrine»	8h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08

JEUDI 27 AOÛT

VILLENEUVE	Place Aillaud	Semaine bouliste	journée	☎ 06 88 52 99 46
-------------------	---------------	------------------	---------	------------------

VENDREDI 28 AOÛT

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 06 33 39 74 34

Nouveau Service

UN COLIS OU UNE PALETTE À ENVOYER ?
Nous avons des solutions à vous proposer !

EXPÉDITION DE TOUT COLIS :

Ski, vélo, échelle, pneu, jantes, petits meubles, matelas...
 Possibilité valeur déclarée et contre-remboursement à la livraison.

PROS & PARTICULIERS

Depuis Gap ou Manosque à destination de toute la France nous expédions vos colis en toute sécurité. Récupération possible sur tout le 04 & 05.

SAMEDI 29 AOÛT

MANOSQUE	LE MIRADOR	Soirée musicale animée par Bruno et Laurence	dès 20h	☎ 04 92 72 00 70
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Marché «Artisans sans vitrine» et Saveurs	8h - 19h	☎ 04 92 30 90 95
VILLENEUVE	Centre ancien village	Concert : La Guinguette improbable - Chanson Fran.	19h30	☎ ...

LUNDI 31 AOÛT

MOUSTIERS-STE-M	Centre village	Fête patronale ND Beauvoir > 8/09	journée	☎ ...
------------------------	----------------	-----------------------------------	---------	-------

MARDI 1^{ER} SEPTEMBRE

ST MICHEL L'OBS.	Ctre Astro	Été Astro 2020 > 19/09	...	☎ 04 92 76 69 09
PEYRUIS	Choc. Manon	Devenez chocolatier (gratuit sur réservation)	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64
VALENSOLE	RDV Grde Fontaine	A la découverte des sources	17h	☎ 04 92 71 19 41

SALON BIEN-ÊTRE

Un rendez-vous pour tous !

MANOSQUE

Salle Osco Manosco - Avenue du moulin neuf

5^e Édition
80 EXPOSANTS
 Thérapeutes, auteurs-
 créateurs, producteurs
40 CONFÉRENCES

SAMEDI
10^H-19^H
DIMANCHE
10^H-18^H

5 & 6
Septembre 2020



Entrée 4€/pass 2 jrs
Gratuit (-15 ans)



06 37 68 82 24
therapeutes-zen.com



ÉVÈNEMENT

Le Verdon Relax Festival fait son retour dans la cité thermale de Gréoux-les-bains le samedi 22 août et prend ses quartiers dans le parc Morelon, où vous pourrez profiter des différents espaces dédiés dans un cadre verdoyant et ombragé.

GRÉOUX-LES-BAINS

VERDON RELAX FESTIVAL EDITION 2020 !

Après le report de la date initiale suite à la crise sanitaire, la deuxième édition du Verdon Relax Festival aura bien lieu cette année en plein coeur du village de Gréoux-les-bains, grâce à la mise à disposition du Parc Morelon par la municipalité. Un lieu qui, de par sa disposition, offre de nombreux avantages. En effet, le parc se situe non loin des rues piétonnes, à seulement quelques mètres du centre des congrès et du cinéma. En plus de cette facilité d'accès, il vous sera possible de stationner dans l'un des parkings environnants et ainsi, de rejoindre ce magnifique parc qui vous fera profiter de son calme, de sa verdure et de ses espaces ombragés pour une journée des plus relaxantes.



DU SPORT, DE LA SANTÉ, DU BIEN-ÊTRE

Le Verdon Relax Festival repose sur un concept original : réunir les professionnels du sport, de la santé et du bien-être dans un cadre reposant et agréable pour faire découvrir les disciplines et spécificités de chacun. Vous pourrez ainsi, au travers d'une balade dans le parc, venir à la rencontre de thérapeutes, de professionnels de santé ou encore découvrir des activités de loisirs et sportives.

Tout au long de la journée, vous aurez le choix entre des séances collectives de yoga avec différentes techniques proposées (vinyasa, yin-yang yoga, ashtanga, yin yoga, yoga nidra, yoga danse, yoga pré-natal, yoga enfant, ...), mais aussi de Pilates tous niveaux, de stretching, ainsi que de la méditation, de la sophrologie et bien d'autres disciplines et activités sportives comme notamment la possibilité d'effectuer des marches bien-être ou nordiques à proximité du Verdon, ou encore de s'essayer au VTT ou au vélo à assistance électrique*. Un arc-en-ciel de pratiques, où chacun pourra trouver son bonheur en fonction de ses besoins et de ses possibilités physiques, toujours dans le respect des consignes en vigueur.

Les cours et activités sont proposés à un tarif unitaire ou dans le cadre d'un forfait à la journée.

Une zone dédiée réunira également les thérapeutes et professionnels de santé. Ainsi vous pourrez découvrir et expérimenter leurs méthodes (séances gratuites ou payantes suivant les professionnels), qui répondront peut-être à vos maux et pathologies. Chaque thérapeute vous accueillera sur son stand afin de pouvoir échanger avec vous de manière discrète et personnalisée. À ce jour, une vingtaine de thérapeutes ont confirmé leur participation. Certains animeront des conférences, ateliers et échanges, à différents créneaux de la journée, apportant leur expertise sur les thématiques bien-être. Nous pourrions également compter sur la présence de sportifs de haut niveau, comme le champion d'Europe de boxe Karim Guerfi, qui se fera un plaisir de répondre à vos questions.

UNE PROGRAMMATION AUSSI RICHE QUE COMPLÈTE POUR RÉPONDRE À VOS ATTENTES ET PASSER UNE JOURNÉE DES PLUS AGRÉABLES

INSCRIPTIONS EXPOSANTS

Vous êtes thérapeutes, professionnels du sport ou de la santé ? Vous souhaitez faire connaître votre activité ou vos services auprès d'un public avisé et sensible ? Devenez exposants et participez au Verdon Relax Festival. Inscriptions avant le 15 juillet 2020 dans la limite des stands disponibles

PLUS D'INFOS ET MODALITÉS :

Facebook : [Verdon Relax Festival - 2^{ème} édition](#)

ou par Mail : chastinfloriane@hotmail.fr

Ou directement sur le lien d'inscription :

<https://www.weezevent.com/exposant-verdon-relax-festival>



ÉVÈNEMENT

RESTAURATION SUR PLACE AUTOUR DE L'ALIMENTATION DURABLE

Une restauration sur place sera proposée ainsi que des collations et boissons pour agrémenter chaque moment de la journée et ainsi se faire plaisir en pleine conscience.

Un point essentiel et primordial pour les organisateurs, proposer une restauration alternative autour de l'alimentation durable. En accord avec les différents food trucks présents sur le site, les organisateurs ont élaboré des plats et menus dans le respect d'une alimentation saine, équilibrée et respectueuse de l'animal et de l'environnement. Le principe est de diminuer la consommation de protéines animales (sans la supprimer) de type viande, poisson ou oeuf et valoriser alors les légumineuses et céréales complètes entre autres. Des plats à base de protéines animales peuvent pour autant être proposés, en privilégiant des aliments issus d'une agriculture raisonnée ou labellisée (label rouge, bio, etc). Le raisonnement est alors le suivant : consommer des protéines animales en plus petite quantité mais de meilleure qualité. **Les produits et légumes bio occuperont une place primordiale ce jour là, pour vous montrer la possibilité de manger sainement.**

Dans cette optique, les organisateurs souhaiteraient également atteindre le « zéro déchets » dans les années à venir. Pour cette édition cela commencera par une proposition de couverts entièrement recyclables et compostables ainsi que des gobelets réutilisables. Ils aimeraient, à terme, pouvoir proposer, en accord avec la mairie et la communauté d'agglomération, des bacs de compostages sur le site qui seront ensuite traités par les services.

Un festival qui s'annonce haut en couleur par la diversité des intervenants et des disciplines proposées... Un événement pour tous : pratiquants, confirmés, débutants... qui se clôturera avec un Yog'Apéro géant au son d'un DJ.

Soyez les bienvenus pour une pause détente.

Retrouvez le planning mis à jour des cours et séances collectives, ainsi que les conférences, ateliers et séances individuelles des thérapeutes, directement sur l'événement Facebook : **Verdon Relax Festival - 2^{ème} édition.**



La tenue du festival ne pourra avoir lieu qu'en cas de bonnes conditions météorologiques

*sous réserve de confirmation de tous les intervenants, plus d'infos sur l'événement Facebook

MARCHÉ DES 5 SENS

Afin d'enrichir le contenu du festival, un « **Marché des 5 sens** » sera proposé tout au long de la journée, dans l'allée centrale, sous les arbres du Parc Morelon. **L'occasion pour les créateurs, artisans, artistes et producteurs locaux de mettre en valeur et de vendre leurs produits.**

« Dans une volonté de valoriser le territoire, d'autant plus après cette période compliquée, nous avons imaginé une rencontre de créateurs, artistes et producteurs locaux, autour d'un marché des 5 sens. Une dénomination bien représentative des activités qu'il sera possible de retrouver sur place. Créateurs d'accessoires de yoga, de bijoux, de vêtements... pour le sens du toucher ; de cosmétiques naturels, huiles essentielles, de parfums, ... pour la senteur ; mais aussi de décorations, libraires ou artistes en tout genre pour la vue et l'ouïe ; sans oublier des producteurs locaux et créateurs de biscuits pour découvrir les spécialités de la région au travers du sens gustatif. Tout sera réuni pour exalter les sens de nos festivaliers ».

LA VUE, LE TOUCHER, LE GOÛT, L'ODORAT ET L'OUÏE SERONT MIS EN ÉVEIL PENDANT LE "MARCHÉ DES 5 SENS" !

Le département regorge de talents locaux, vous aurez ainsi la possibilité de découvrir leurs spécialités. Ce sera également l'occasion de se reconnecter à soi, de profiter d'une journée d'échange et de partage, mettant tous vos sens en exergue, le tout dans la joie et la bonne humeur.

INSCRIPTION AU MARCHÉ

Si vous êtes concerné(e)s par cette thématique, **que vous soyez créateurs de cosmétiques, de parfums, de bijoux, d'huiles essentielles, de biscuits, ... artisans, artistes, ou producteurs locaux**, rejoignez ce marché et profitez du cadre verdoyant et ombragé du Parc Morelon à Gréoux-les-bains, tout en ciblant une clientèle sensible au bien-être.

Plus d'infos et modalités :

Facebook : **Verdon Relax Festival - 2^{ème} édition**

ou par Mail : **chastinfloriane@hotmail.fr**

Ou directement sur le lien d'inscription :

<https://www.weezevent.com/exposant-verdon-relax-festival>

ATTENTION le nombre d'emplacement est limité.



Installée depuis 2006 à Manosque et depuis 2014 à Pierrevert, la maison Rouger est bien connue pour sa large gamme de pains bio, de viennoiseries, pâtisseries, ou bien encore ses excellentes glaces maison.

MANOSQUE / PIERREVERT

Préférant travailler avec des produits locaux, la maison Rouger élabore et transforme tous les produits dans ses laboratoires. Toute l'équipe de la boulangerie propose pour vos événements familiaux ou professionnels, une large gamme de desserts.

DES DESSERTS TENDANCES !

Tartes, pièces montées et entremets traditionnels ont toujours leur place, mais si vous avez des envies qui sortent un peu de l'ordinaire la boulangerie Rouger saura s'adapter et vous réalisera des entremets créatifs, des pièces montées thématiques ou encore des numbers cake (number cake : gâteau en forme de chiffre, avec un large choix de décoration : chocolats, macarons, fleurs...). Mais ce n'est pas tout ! grâce à une équipe formée à cette technique, l'établissement Rouger pourra réaliser de superbes wedding cakes, (gâteau à étages « à l'américaine » entièrement personnalisable) ou layer cakes (comme le wedding cake mais sans étage).



UNE ÉQUIPE QUALIFIÉE

Ce ne sont pas moins de 3 pâtisseries et 2 apprentis formés aux différentes techniques de création et de décors (sucre tiré, pastillage et pâte à sucre) qui élaborent tous les desserts dans les locaux Manosquins, le tout à base de matières premières nobles et si possible issues de productions locales (Gaec La Tour de Franque à Villeneuve, Coopérative Couleurs Paysannes, maraîcher de Grambois etc...). N'hésitez pas à les contacter (contact@boulangierrouger.fr) pour leur faire part de votre projet, envies, en indiquant la nature de votre événement, la date, le nombre de personnes et si vous avez des photos vous pouvez également les transmettre !



DES GLACES MAISON !

Avec l'été, l'envie de déguster une bonne glace artisanale se fait sentir... Les Boulangeries Rouger vous proposent une offre de crèmes glacées, de sorbets le tout fait maison

bien entendu ! Les produits locaux (fruits de Manosque, lait cru de Villeneuve) sont sélectionnés avec beaucoup de soin pour vous offrir les meilleures saveurs et régaler vos papilles !

BOULANGERIES ROUGER VOUS ACCOMPAGNENT POUR VOS ÉVÈNEMENTS !

Disponibles en boutiques en bac de 500ml vous aurez l'embarras du choix ! Vous pouvez aussi les retrouver en composition dans les vacherins glacés pour de savoureux desserts.



LA MAISON ROUGER CONTRIBUE AUSSI À LA RÉUSSITE DE VOS ÉVÈNEMENTS !

DES DESSERTS MAIS PAS QUE !

Pour vos buffets, apéritifs, la boulangerie vous propose aussi une gamme de produits « brunch ». Croustades, sandwiches, lunches, pizzas, quiches ou encore feuilletés salés raviront vos papilles et celles de vos invités.

LE PLUS DE LA MAISON ROUGER : LA LIVRAISON !

Si le jour J vous n'avez pas le temps de venir chercher votre commande faites appel à leur service de livraison 7j/7. (Ce service est payant)

DU PAIN CHEZ ROUGER ET AILLEURS !

Depuis plusieurs mois déjà la gamme de pains labellisés agriculture bio au levain naturel est disponible dans des points de vente sur Manosque et alentours.

Manosque : Magasin Bio « Marcel et Fils »
Villeneuve et Gréoux les Bains : Supérette Proxi
Vinson sur Verdon : La Ferme de Pèbre

INFOS

Boulangeries Rouger
Manosque : Avenue J. Giono
Ouvert tous les jours de 6h à 20h
Tél. 04 92 72 01 28
Pierrevert : Place du 19 Mars 1962
Ouvert du lundi au samedi de 6h30 à 13h30
et de 15h30 à 19h30
le dimanche de 6h30 à 13h30
Tél. 04 92 75 84 79

ARTISAN BOULANGER PÂTISSIER CHOCOLATIER

ROUGER

**C'est la saison des événements !
Vos boulangeries Rouger sont là pour vous régaler.**

Un mariage, un baptême, un anniversaire, une réception, une communion ?
Nous vous proposons des créations de desserts personnalisés : pièces montées, wedding cake,
mignardises, buffets sucrés ou salés



**NOUS POUVONS ETUDIER
TOUTES SORTES DE PROJETS PERSONNALISÉS**

Tous nos desserts sont confectionnés dans nos ateliers avec des produits de qualité.

NOUS POUVONS MÊME VOUS LIVRER* !

* Service payant, renseignez-vous

PIERREVERT

PLACE DU 19 MARS 1962

Du lundi au samedi de 6h30 à 13h30 et de 15h30 à 19h30

Le dimanche de 6h30 à 13h30

Tél. 04 92 75 84 79

MANOSQUE

AVENUE JEAN GIONO

Tous les jours de 6h à 20h

Tél. 04 92 72 01 28

Tous nos produits sur www.boulangerie-rouger.fr

Des marchés provençaux, des expositions, des visites guidées du village... Autant d'événements qui vont vous permettre de pouvoir profiter pleinement de l'été 2020. Pour vos vacances, Moustiers-Sainte-Marie est l'endroit parfait pour allier détente, sorties et activités sportives.

MOUSTIERS-STE-MARIE

DES MARCHÉS PROVENÇAUX

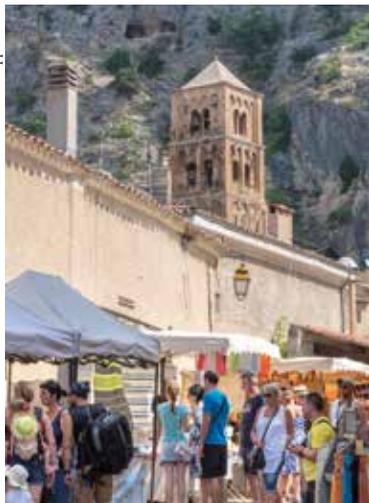
Pour se sentir en vacances, quoi de mieux que de déambuler tous les vendredis matin entre les étals des producteurs locaux et sentir toutes les bonnes odeurs de la Provence. **Le terroir de Moustiers-Sainte-Marie est un pur régal pour les papilles.** Miel de lavande, fromage de chèvres, charcuterie et bien d'autres mets vous permettront de ramener un bout de Moustiers chez vous. Si vous ne pouvez pas attendre, vous pourrez alors préparer au mieux votre pique-nique pour le déguster à l'ombre des oliviers qui bordent le village.

Le Marché Paysan

Tous les dimanches : de 16h à 20h

En contrebas du village se tiendra le **marché paysan**. En partenariat avec le Parc du Verdon, le réseau Bienvenue à la Ferme et la Chambre d'Agriculture des Alpes de Haute Provence, les paysans du Verdon vous invitent à venir découvrir leurs productions.

Crédits Photos : ©Philippe Murras



Les Marchés Nocturnes

Du 8 juillet au 26 Août : tous les mercredis de 18h30 à 23h

Vous préférez profiter de la fraîcheur nocturne pour vous promener dans le village ? Venez prendre le temps sur les **marchés nocturnes organisés par G'Lu Autrefois**. Créateurs, artisans et producteurs se retrouvent pour le plaisir de chacun. N'hésitez pas à venir

flâner autour des nombreux stands, et céder à la gourmandise : pour une dégustation de produits régionaux, et le plaisir de vous offrir une création originale !

MARCHÉS PAYSANS, NOCTURNES, AUX SAVEURS, EXPOSITIONS, GEOTOURS OU BASE DE LOISIRS... VOTRE ÉTÉ SE PASSE À MOUSTIERS-SAINTE-MARIE !

L'ÉTÉ DANS L'UN DES PLUS BEAUX VILLAGE DE FRANCE !



Crédits Photos : ©Philippe Murras

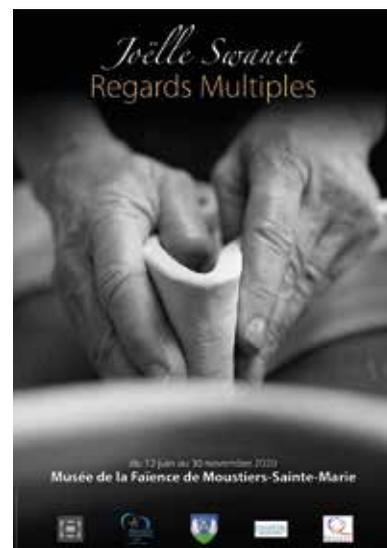
Marchés aux Saveurs des Alpes du Sud

Du 7 juillet au 25 Août : tous les mardis

Vous ne pouvez pas vous rendre au village les mercredis et les dimanches ? Venez donc le mardi. Tous les mardis se tiendra le **Marché aux Saveurs des Alpes du Sud**. **Des artisans et des agriculteurs passionnés proposent leur savoir-faire artisanal dans la convivialité de la vente directe !** La qualité de leurs produits est fidèle aux traditions du terroir. (Vente de produits de bouche : confitures, huiles d'olive, miels, pains, viandes, fruits... et bien d'autres produits locaux).

EXPOSITION

Depuis le **12 juin et jusqu'au 30 novembre 2020**, le Musée de la Faïence accueille l'exposition "**Regards Multiples**" de l'artiste **Joëlle Swanet**. Une belle exposition de céramiques à ne pas rater.



UNE BASE DE LOISIRS POUR VOUS RESSOURCER

Située sur l'une des plus belles plages du Lac de Sainte-Croix, la base de loisirs de La Cadeno a été totalement rénovée pour vous accueillir dans les meilleures dispositions. Orientée plein ouest, la base offre la meilleure vue sur le coucher de soleil. **Qui n'a pas envie de prendre une boisson rafraîchissante face au lac de Sainte-Croix ?** Si vous avez un petit creux, vous avez également la possibilité de vous restaurer pour calmer votre estomac tout en profitant de ce lieu paradisiaque.



Credits Photos : ©Adrien Noat

ACTIVITÉS NAUTIQUES

Un service de location de pédalos, paddles ou encore canoë / Kayak vous donnera la **possibilité de voguer sur les eaux turquoise du lac de Sainte-Croix**. Si les galets vous gênent pour vous reposer et/ou bronzer, louez donc un transat pour profiter de vos vacances sous le soleil de Provence dans le plus grand des confort.

La Base de Loisirs de La Cadeno se situe sur la route du lac de Sainte-Croix, à quelques minutes en voiture depuis le village de Moustiers-Sainte-Marie. Vous pouvez également vous y rendre à pied en 1h30 à partir du village de Moustiers.

Pour des vacances françaises, Moustiers-Sainte-Marie est le lieu idéal pour se ressourcer et se dépayser.



Credits Photos : ©Adrien Noat

Pour toutes autres manifestations rendez-vous sur le site internet de l'Office de Tourisme de Moustiers-Sainte-Marie : www.moustiers.fr

GÉOTOURS MOUSTIERS 2020

Visite accompagnée offerte par l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence les jeudis 16 juillet, 30 juillet et 13 août. Réservation obligatoire auprès de l'Office du Tourisme.

Vous partirez à la **découverte des richesses géologiques**. Départ à 09h en bas du village pour un retour vers 12h30 à Moustiers-Sainte-Marie. **Accompagné d'un géologue, vous découvrirez toute la richesse géologique de notre territoire** entre Alpes et Provence, colonne vertébrale du Géoparc qui structure le paysage. Vous comprendrez **la longue et riche histoire géologique** qui a laissé son empreinte dans l'histoire des hommes (argile pour la faïence, pierre à bâtir...)

Pendant votre sortie accompagnée, les principaux arrêts seront le village de Moustiers-Sainte-Marie, le pont du Galetas, le Plateau de Serre et le plateau du Monastère de Ségrîès.

Les principaux thèmes abordés seront **l'utilisation de la pierre par l'homme, la compréhension des différentes roches rencontrées (d'où viennent-elles, comment se sont-elles formées ?) et enfin, la lecture du paysage actuel et son histoire au fil du temps.**



Credit Photo : ©Caroline Naisel

Le port du masque est obligatoire. Les déplacements se feront en voitures individuelles. Mise à disposition de gel hydro-alcoolique. Distanciation physique de rigueur. **Groupe limité à 9 personnes.** Il faudra prévoir des chaussures de marche, lunettes de soleil, une bouteille d'eau et un chapeau. D'autres départs du Géotours 2020 sont prévus depuis Digne-les-Bains, Seynes les Alpes, Château-Arnoux, Sisteron et Le Caire.



Credits Photos : ©Adrien Noat



LOISIRS

Les Gorges du Verdon, internationalement connues, font parties du patrimoine de notre territoire. Aujourd'hui nous faisons un petit focus sur les basses gorges et les bases nautiques qui vous permettront de naviguer en pédalo, bateau électrique, canoë ... en toute sérénité !

BASSES-GORGES-DU VERDON

Avant toute chose, il faut que nous rappelions quelques points importants et quelques consignes de sécurité pour que vous passiez de bons moments de détente.

Il ne faut pas ignorer que le Verdon compte à lui tout seul 5 centrales et 5 barrages hydroélectriques exploités par EDF. Pour répondre aux demandes d'électricité et pour d'autres usages de l'eau, le fonctionnement de **ces aménagements peut à tout moment occasionner des variations de débit d'eau**. Pêcheurs, nageurs ou promeneurs sont alors exposés à des risques de courants violents ou à la submersion de berges et d'îlots. Il est donc important de suivre quelques règles :

-Sur un lac, respectez les limites de la zone interdite à la navigation et à la baignade : vous les reconnaîtrez par les lignes de bouées et les panneaux d'information.

-En rivière, restez sur les berges, ne jamais laisser les enfants sans surveillance, évitez les zones qui ne permettent pas le repli rapide et pensez à être encadré par des professionnels pour les activités de sport d'eau vive.

-Pour plus d'information : www.edf.fr/calme-apparent-risque-present

LES BASSES GORGES UN SITE NATUREL REMARQUABLE

« **Les gorges de Baudinard et les basses gorges séparées par le barrage de Quinson ponctuent de manière remarquable le cours du Verdon**. Située à l'aval du barrage du lac de Sainte-Croix, les sites ont conservé un caractère originel, préservé et intime. Elles reproduisent à moindre échelle la morphologie du Grand Canyon. **Elles se découvrent en canoë ou en randonnée par des itinéraires en balcon**.

Ces sites naturels abritent des patrimoines naturels et culturels remarquables. La richesse floristique s'exprime à l'abri des parois. Cinq espèces protégées y ont été recensées : la Doradille du Verdon, petite fougère endémique, la Sabline du Verdon, la Raïponce de Villard, ainsi que la Dauphinelle fendue. La présence de nombreuses chauves-souris en colonie lors du transit automnal et printanier, rendent les cavités très vulnérables. L'aigle royal, seigneur des lieux niche également dans les parois. Les sites sont également marqués par l'histoire humaine qui y a trouvé abris et ressources dès le paléolithique. L'ancien canal du Verdon qui alimentait la ville d'Aix-en-Provence est un témoignage récent traduisant l'importance du Verdon pour l'ensemble de la Région.

Cette richesse patrimoniale justifie l'intégration du site à l'opération NATURA 2000 pilotée par le Parc naturel régional du Verdon.

NAVIGUEZ DANS LES BASSES GORGES DU VERDON

Il est recommandé d'adopter un comportement respectueux :

- Ne pas sortir des sentiers balisés ;
- Les chiens sont interdits sur les sentiers des basses gorges** (sentier du garde canal au départ de Quinson) ;
- Respecter la quiétude des lieux** en évitant de diffuser de la musique en naviguant dans les basses gorges ;
- La baignade est interdite** car pouvant être dangereuse avec des eaux froides en aval des barrages et des courants importants ;
- Le camping sauvage et les feux de camp sont interdits** ;
- Retrouver les itinéraires de randonnée sur le site www.cheminsdesparcs.fr (entrée Verdon)

LES BASSES GORGES DU VERDON, UN PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL REMARQUABLE !

Maintenant que les recommandations sont faites, nous mettons en avant des bases nautiques sur 3 secteurs différents pour vous permettre d'apprécier des sites magnifiques !

LES BASSES GORGES À QUINSON

Ces basses gorges à Quinson sont le résultat de millions d'années d'érosion en milieu karstique. Le creusement du canyon a débuté lors des premières poussées alpines. **Vous y découvrirez une eau émeraude, une biodiversité rare riche d'une faune et une flore d'exception.**



Avec qui naviguer ?

Naviguez dans le canyon des basses Gorges du Verdon en bateau électrique sans permis. Différents forfaits vous permettront de découvrir ce secteur préservé, riche de biodiversité et **d'admirer depuis votre embarcation ses nombreuses grottes**

Verdon Electronautic

Réservations :

06 82 70 14 65

www.verdon-electronautic.com



Credit photo : Verdon Electronautic



Ce lac aux eaux bleu turquoise situé près de Gréoux-les-Bains, propose des activités pour toute la famille : baignade surveillée (en été), voile, planche à voile, promenade en bateau électrique, pêche (2ème catégorie), randonnées pédestres, équestres et VTT. Le lac d'Esparron-de-Verdon est situé en aval du Grand Canyon du Verdon et du lac de Sainte-Croix.

Il est bordé de calanques et de falaises surplombant des eaux bleu turquoise, et de gorges aux eaux calmes, facilement accessibles en canoë et extraordinairement sauvages.

Le lac d'Esparron de Verdon et ses Gorges regorgent de paysages magnifiques et de criques sauvages. Vous pourrez profiter du calme des bateaux pour admirer la faune et la flore du lieu, pique-niquer tranquillement, vous baigner ou tout simplement vous balader paisiblement.

La navigation à moteur thermique y est interdite.

Deux accès au départ de Gréoux-les-Bains: le village d'Esparron, près du port, à 25mn, et la plage Saint-Julien, côté Var, à 15mn.



Avec qui naviguer ?

Alizé Electronic

Réservations : 04 92 75 44 69
www.location-bateau-verdon.fr

La Perle du Verdon

Réservations : 04 92 77 10 74
www.laperleduverdon.fr

Club Nautique Esparron de Verdon

Réservations : 04 92 77 15 25
http://cnev.free.fr/



Crédit photo : Alizé Electronic

Long couloir de 13 km, ce canyon forme la première partie des moyennes gorges du Verdon. Les parois rocheuses sont percées de nombreuses grottes. **La navigation y est possible en canoë-kayak, bateau électrique ou pédalo.**

C'est à partir de 1958 qu'une équipe de préhistoriens du CNRS entreprit des fouilles méthodiques dans plusieurs de ces cavités. Ces fouilles, dirigées pendant 12 ans par Jean Courtin pour le néolithique et l'âge du bronze, Charles Lagrand pour l'âge du fer, et Henri De Lumley pour le paléolithique, ont permis d'exhumer de nombreux objets qui sont actuellement exposés au Musée de Préhistoire des gorges du Verdon.



Avec qui naviguer ?

Base Yannick

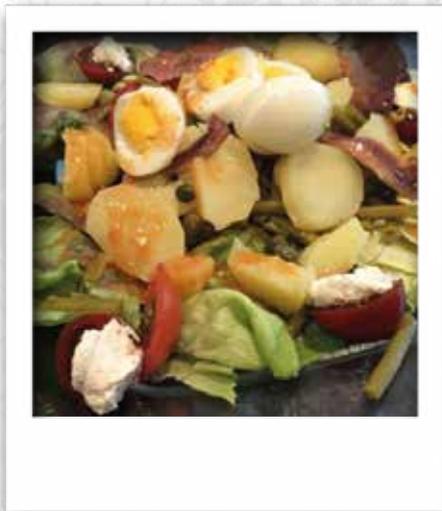
Réservations : 06 08 54 50 02
www.canoe-verdon.fr

Découvrez la préhistoire en canoë, kayak de mer, barque ou bateau électrique sur la journée ou 1/2 journée, avec visites commentées de sites (grottes, canal de Provence). Dans une ambiance familiale et conviviale **ces randonnées faciles sont adaptées à tout public.** Découverte magique des basses gorges du Verdon : **une vraie remontée dans le temps pour comprendre l'histoire et la préhistoire de ce site préservé.** Les falaises, la pierre, l'eau et la végétation vous attendent et sauront vous surprendre. Seule la navigation permet d'accéder à cette partie très intime du Verdon.

**Après le village de Montpezat, 04500 suivre les panneaux Base Yannick ATTENTION nous sommes 2 bases nautiques côte à côte, nous sommes la 2^{ème} sur le Chemin, après le parking*



Crédit photo : Base Yannick



6 pommes de terre
600 g de haricot vert
6 tomates
1 laitue
100 g d'olive verte ou noires
20 filets d'anchois à l'huile
2 cuillères à soupe de câpres
1 gousse d'ail épluchée
4 oeufs

❖ Niçoise aux anchois

pour 8 personnes
préparation : 30 min • cuisson : 30 min

- Faire cuire les pommes de terre et les haricots verts à la vapeur 20 minutes environ, et les oeufs 10 minutes à l'eau bouillante.
- Epépiner les tomates, les couper en quartiers et saupoudrer de sel. Laisser dégorger durant 15 minutes.
- Frotter les parois d'un grand plat creux avec la gousse d'ail coupée en deux
- Une fois cuites, éplucher et couper les pommes de terre en rondelles, faire de même avec les oeufs.
- Déposer un lit de salade dans le plat, ajouter les haricots verts, les pommes de terre et les quartiers de tomates.
- Disposer joliment les oeufs, les anchois, les olives et les câpres.
- Préparer une vinaigrette à la moutarde et à l'huile d'olive, verser sur le tout et réserver au frais avant de servir. câpres.

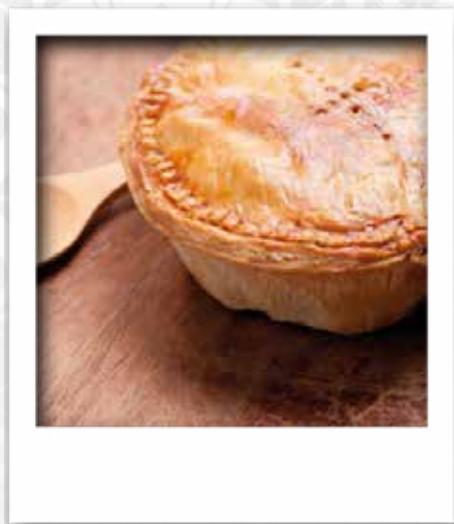


2 araignées de mer vivantes d'1 kg chacune
Pour le court-bouillon:
4 l d'eau, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
5 grains de poivre,
4 petits piments séchés
1 pincée de gros sel de mer, 1 bouquet garni
Pour la sauce:
2 jaunes d'oeuf, 1 cuillère à café de moutarde
1 gousse d'ail, 25 cl d'huile d'olive,
Poivre, Sel

❖ Araignées de mer du pêcheur

pour 4 personnes • préparation : 15 min
cuisson : 35 min

- Préparer d'abord le court-bouillon : Porter à ébullition 4 l d'eau avec l'oignon pelé et piqué de clous de girofle, les grains de poivre, les piments, le gros sel et le bouquet garni.
- Le laisser frémir 15 min, puis y plonger les araignées de mer vivantes d'un seul coup et les ébouillanter pendant 20 min, le temps qu'elles cuisent.
- Retirer du feu et les laisser tiédir dans le court-bouillon.
- Une fois refroidies, en extraire la chair, puis réserver le corail rouge et les parties crémeuses de couleur brune.
- Préparer ensuite la sauce : Dans un grand bol, battre les jaunes d'oeuf avec la moutarde, le corail et les parties crémeuses des araignées de mer.
- Ajouter ensuite l'ail écrasé, puis saupoudrer de sel et poivre avant d'arroser d'huile d'olive en filet, comme pour faire une mayonnaise.
- Bien travailler la sauce afin qu'elle soit parfaitement homogène, puis servir les crabes avec cette sauce.



❖ Tourte aux cèpes

*pour 6 personnes • préparation : 20 min
cuisson : 40 min*

*2 rouleaux de pâte brisée
600 g de cèpes
20 cl de crème fraîche
2 échalotes, 2 gousses d'ail
5 cl d'armagnac, 2 œufs
150 g de jambon cru
2 cuillères à soupe de persil ciselé
3 cuillères à soupe de chapelure
Huile d'olive*

- > Faire revenir les cèpes dans un peu d'huile d'olive avec l'ail écrasé, les échalotes hachées et le persil ciselé.
- > Cuire 10 min puis ajouter la chapelure, le jambon coupé en petits morceaux, sel et poivre
- > Battre 1 œuf entier plus un blanc avec la crème, ajouter l'armagnac et mélanger avec les cèpes.
- > Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- > Après 3-4 min, ajouter les lamelles de pommes. Laisser cuire encore 5 min, en remuant régulièrement
- > Garnir un moule à manqué d'une pâte, verser la préparation et recouvrir de la seconde pâte en soudant les bords et en faisant une cheminée au centre. Dorer avec le jaune d'œuf restant et enfourner pour 40 min de cuisson.



❖ Tarte abricots amandine

*pour 8 personnes • préparation : 20 mn
cuisson : 30 min*

*1 kg d'abricots
200 g de pâte brisée ou feuilletée
2 œufs
20 cl de crème fraîche liquide
150 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé ou 1 cuillère à café
d'extrait de vanille
5 cuillères à soupe de poudre d'amande*

- > Préchauffer le four à 210°C (th 7). Beurrer un moule à tarte de 22 cm de diamètre.
- > Étaler la pâte, en garnir le moule, et y disposer les abricots (préalablement lavés) coupés en 2. Enfourner 10 min.
- > Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les œufs avec le sucre en poudre et le sucre vanillé, la poudre d'amande et la crème fraîche.
- > Sortir la tarte du four, verser sur les fruits la préparation aux amandes. Enfournez pour 20 min.
- > Avant de démouler la tarte, laisser reposer 5 min dans le four éteint. Mettre à refroidir sur une grille.
- > Déguster cette tarte bien fraîche.

L'ANNUAIRE Rest'O



LES BONNES TABLES PRÈS DE CHEZ VOUS VISIONNEZ LA VIDÉO DU RESTAURANT GRÂCE AU FLASH CODE



📍 **PIERREVERT**
MARIO BISTRO

Fraîcheur & Saveurs : Une Ardoise Gourmande qui change régulièrement en fonction des saisons ! Élaborée avec des produits frais mêlant cuisine du Terroir & du Monde. Ambiance chaleureuse. Ouvert à l'année, voir horaires page Facebook

3, route de la Bastide des Jourdans - PIERREVERT • 04 92 87 44 09



📍 **MANOSQUE**
IL GUSTO

Découvrez la carte de ce restaurant italien et notamment les délicieuses pizzas napolitaines réalisées dans la pure tradition italienne et cuites au feu de bois. Ouvert midis et soirs du mardi au samedi.

8 Place de l'Hôtel de ville - MANOSQUE • 04 92 77 54 14



📍 **ST MARTIN-LES-EAUX**
L'ORIGINE

Des mets qui suivent le rythme des saisons au grès du marché. Esprit "Bistrot" le midi avec la suggestion du chef et le soir, à la carte avec une cuisine plus élaborée, le tout accompagné d'une sélection de vins de la région.

Place de la Fontaine • ST MARTIN LES EAUX • 06 63 41 41 55



📍 **GRÉOUX-LES-BAINS**
**LA BRASSERIE
DU CASINO**

Retrouvez une cuisine traditionnelle dans une ambiance élégante. Profitez de faire un tour au Casino après votre repas. Brasserie ouverte du mercredi au dimanche midi & soir.

Avenue des Thermes - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 00 00



📍 **GRÉOUX-LES-BAINS**
LA CAVERNE

Découvrez dans un cadre chaleureux avec une toute nouvelle décoration, la cuisine de ce maître restaurateur, composée uniquement de produits frais et de saison. Ouvert toute l'année. Fermeture lundis & mardis.

15 Grande Rue - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 19 54



📍 **MANOSQUE**
SHIN SUSHI BAR

Véritable restaurant à sushis, vous y découvrirez les spécialités du chef dans un cadre moderne et accueillant. Sur place ou à emporter. Ouvert du mardi au samedi midi et soir - Fermé le dimanche et le lundi.

LE FORUM - Av. Régis Ryckebusch - MANOSQUE • 04 92 77 64 30



**ANNONCEZ
VOTRE RESTAURANT
DANS LE MAGAZINE**

75€ HT
/numéros

ABONNEMENT
12 PARUTIONS

**OSEZ
VOUS
DÉMARQUER...**



**soyez
remarqués !**

**Affiches - Flyers - Logos - brochures ...
création - impression**

**Nous vous proposons
une communication unique
et créative !**



Sof'Communication
Communication | Graphisme | Impression

contact@sofcommunication.com / 06 11 64 30 54

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Vous partagerez de nombreux moments de convivialité et d'échanges divers. Cette période sera propice à faire de nouvelles rencontres et votre petit cœur trouvera en ces moments intenses l'élan nécessaire à créer une nouvelle histoire.



TAUREAU
21/04 > 21/05

La destination de vos prochaines vacances crée encore le doute, l'indécision est à son comble et les discussions en famille sont plus qu'houleuses. Vous voyez les vacances plus sédentaires que ce que vous imaginiez.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Les vacances sont enfin là, et vous organisez pleinement le Farniente, car vous avez doublement mérité celles-ci. De nouvelles rencontres, de nouveaux contacts verront le jour, embellissant vos soirées. La vie prend des airs très festifs.



CANCER
22/06 > 22/07

Vous êtes heureux de la tournure que prennent vos vacances, tout est subtil et elles seront pleines de surprises/ Cela vous excite, vous si avide de découverte vous en laissez de côté le farniente que vous aviez pourtant programmé.



LION
23/07 > 23/08

Vos amis sont à vos yeux la plus belle chose de la vie, et en cette période d'été, vous privilégiez les instants de convivialité autour d'une table, où de nouveaux échanges prendront place. Pour vous, il est bon de prendre le temps de se retrouver.



VIERGE
24/08 > 22/09

Vous mettez cette période à enfin faire ce que vous n'aviez pas eu le temps de réaliser. Le premier semestre fut intense, ne vous laissant pas la possibilité de vivre pleinement. Là, maintenant, prenez le temps de vivre et de vous occuper de ceux que vous aimez et qui vous aiment.



BALANCE
23/09 > 23/10

Petites remises en cause, vous regardez la vie, votre vie avec un peu de recul. Les vacances vont être salutaires, car elles vous permettront de faire le point et ainsi d'entamer le nouveau semestre de façon positive et plus constructive. Le repos peut servir à cela.



SCORPION
24/10 > 22/11

L'amour est au programme et cela vous donne des ailes, une rencontre pourrait tout changer et mettre une nouvelle dimension dans votre vie. Attention toutefois à ne pas trop en faire, car cela pourrait vous perdre encore une fois. Restez vous-même, n'en faites pas trop.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

La solitude et vous, ne font pas bon ménage et vous sentez une fois encore, venir des vacances en solitaire. Essayez de changer de comportement envers ceux qui vous entourent et vous verrez un revirement s'annoncer. Réfléchissez, il est encore temps de changer les choses.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

L'été sera chaud à tous les niveaux : nouveau lieu de villégiature, nouvelles rencontres, et nouveau look. Vous avez subitement envie de grands changements. Les autres auront du mal à suivre ces modifications soudaines. Continuez cela vous donnera la pêche.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Les finances ne sont pas au top et cela vous perturbe beaucoup, vous espérez un miracle pour pouvoir enfin vous mettre au vert et vous reposer mais là, cela semble un peu compromis. Un rendez-vous pourrait tout changer de façon positive.



POISSONS
19/02 > 20/03

La lecture sera à elle seule votre principale activité, vous avez soudainement soif de connaissance et ce sont les œuvres classiques qui seront du voyage. Rien de tel qu'un bon livre à l'ombre d'un arbre : le rêve pour vous en cette période.

Le soutien scolaire pour tous, préparez la rentrée en toute sérénité !

avec
Géosel



Des **professeurs** issus
de l'**Education Nationale**

Du **CP** à la **Terminale**
Soutien, approfondissement...

Rigueur, efficacité
résultats, progrès

Stages de pré-rentrée et de **remise à niveau**
en petits groupes, avec un **soutien individualisé**

Maths - Sciences-physiques
Français - Anglais - Espagnol

Stages : 2 heures par jour pendant 5 jours,
proposés pendant tout le mois d'août !

Suite à la situation exceptionnelle,
l'**Association Isabelle**
et l'entreprise **Géosel**,
en partenariat, luttent cet été
contre le décrochage scolaire !

• **25% de réduction pour tous**

• **50% de réduction**
pour les **familles rencontrant**
des difficultés financières

• **Gratuité** pour les **élèves**
boursiers de l'Education Nationale

L'Association propose aussi des cours toute l'année...

04 92 87 57 67
assoisabelle@wanadoo.fr
www.assoisabelle.fr

Des enseignants à l'écoute, attentifs à la progression de chacun.
Apprendre autrement, gagner en autonomie et en confiance...