

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#172 • MAI 2023
www.mouv-in.com



GRATUIT
Alpes de Haute-Provence

NovaMac

La boutique spécialisée Apple
dans les Alpes de Haute-Provence



FESTIVITÉS | CAHIER SANTÉ | AGENDA DES SORTIES

MOUV

3, bd Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque
04 30 30 33 75 - 09 81 44 13 07
novamac.eu - contact@novamac.fr

MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON

QUINSON - ALPES DE HAUTE-PROVENCE

NEOLITHIQUE

Les villages de Chalain & Clairvaux
patrimoine de l'humanité

DU 1^{er} FÉVRIER AU 10 DÉCEMBRE 2023

Une production du Musée de Lons-le-Saunier, Jura



Ville de
Lons le Saunier



Organisation
des Nations Unies
pour l'éducation,
la science et la culture



Sites paléolithiques préhistoriques
autour des Alpes
Patrimoine mondial depuis 2011

www.museeprehistoire.com

Retrouvez-nous sur    

ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DÉPARTEMENT



CULTURE
SCIENCE
PROVENCE ALPES
CÔTE D'AZUR

Soutenu par
MINISTÈRE
DE LA CULTURE

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



17 ANS

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 À L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIX

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

irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #172 • MAI 2023

Le voici le numéro du mois de mai qui, je dois dire, est bien rempli... Vous allez pouvoir constater par vous-même au fil des pages qu'avec les beaux jours les animations et festivités fleurissent elles aussi !

Vous pourrez remarquer que la saison est belle et bien lancée à Gréoux-les-Bains avec notamment Parfums d'Italie et ses déambulations de masqués Vénitiens, ou encore la Fête de la Sainte Estelle...D'autre part si vous souhaitez découvrir le Verdon autrement, c'est le moment de profiter des croisières sur le Lac d'Esparron avec Verdon Croisières. Le mois de mai sera l'occasion de profiter des belles journées sans avoir encore la marée de vacanciers qui viennent découvrir notre beau département. Le Lac d'Esparron sera également en fête du 18 au 21 mai... Le mois de mai est aussi synonyme de transhumance, c'est pour cette raison que Vinon sur Verdon organise la Fête de la Transhumance le dimanche 21 mai, avec toute la journée, un marché artisanal, un troupeau, des démonstrations. Quoique certains puissent en dire, il s'en passe des choses dans notre irresistible département !

En mai on prend aussi le temps de prendre soin de soi ! Si vous avez des problèmes d'audition, c'est le moment de vous rendre chez Audition Conseil pour faire un bilan. Un besoin de lâcher prise ? Pourquoi ne pas avoir recours à la sophrologie ? L'hypnose permet aussi de traiter des maux de l'âme et pour une totale détente, pensez aux massages. Avec la perspective de se mettre en maillot de bain, on fait des séances de drainage lymphatique pour sculpter sa silhouette, détoxifier son corps. La méthode Renata França est très efficace pour cela. Je vous laisse découvrir tout cela dans le magazine.

J'ai aussi une info importante à vous dire qui va faire plaisir à plus d'un d'entre vous... Le Grand Paris va rouvrir ses portes à Manosque ! Oui oui vous avez bien lu la brasserie très prisée à l'époque se réapproprie la promenade Aubert Millot... Alors rendez-vous fin mai pour prendre un verre en terrasse ?

Je vous souhaite une bonne lecture et vous donne rendez-vous en juin !

Sophie Guiou

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

Plus de 10 ans d'expérience dans le bien-être de la personne



VITAL BIEN-ÊTRE

PARCE QU'IL EST TEMPS DE S'ÉVEILLER.

THÉRAPIE PERSONNELLE & MANUELLE

33 Rue Ste Anne – 04210 Valensole

☎ 07 69 32 35 32 ou 07 79 09 60 10

● HYPNOSE

● MASSAGES BIEN-ÊTRE

Prise de rendez-vous uniquement par téléphone

Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ce mois de **Mai 2023**.



Espace Soubeyran - 2 rue Rossini - Manosque
Parking de la Villette - Gratuit 3 heures

SORTIE LE 3 MAI



SHOWING UP

Michelle Williams, Hong Chau, Maryann Plunkett

Avant le vernissage de son exposition, le quotidien d'une artiste et son rapport aux autres, le chaos de sa vie va devenir sa source d'inspiration...

SORTIE LE 10 MAI



SAKRA, LA LÉGENDE DES DE-MI-DIEUX

Donnie Yen, Yuqi Chen, Cheung Siu Fai
Royaume de Chine, X^e siècle Deux clans ennemis s'affrontent : les Song, dynastie royale, et les Khitan, peuple nomade guerrier. Qiao Feng du clan Song est un héros chevaleresque respecté, maître en arts martiaux. Accusé à tort d'avoir tué un chef de son propre clan, Qiao Feng est banni.

SORTIE LE 17 MAI



FAST & FURIOUS X

Vin Diesel, Jason Momoa, Charlize Theron

Après bien des missions et contre toute attente, Dom Toretto et sa famille ont su déjouer, devancer, surpasser et distancer tous les adversaires qui ont croisé leur route. Ils sont aujourd'hui face à leur ennemi le plus terrifiant et le plus intime : émergérant des brumes du passé.

SORTIE LE 24 MAI



LES CHEVALIERS DU ZODIAQUE

Mackenyu, Famke Janssen, Madison Iseman

Seiya, un adolescent au caractère bien trempé, a l'habitude de participer à des combats pour gagner de quoi survivre dans la rue, tout en recherchant sa soeur qui a été enlevée. Durant un combat, il puise involontairement dans des pouvoirs mystiques insoupçonnés et se retrouve propulsé dans un monde où il rencontrera des chevaliers...

SORTIE LE 31 MAI



MON PÈRE ET MOI

Sebastian Maniscalco, Robert De Niro, Kim Cattrall

Encouragé par sa fiancée, Sebastian invite son père Salvo, modeste coiffeur italo-américain, à faire la connaissance de sa très riche et excentrique belle-famille durant un weekend prolongé dans leur somptueuse résidence. Ce véritable choc des cultures se transforme en un concentré édifiant et hilarant...

Verdon

CROISIÈRES

ESPARRON DE VERDON

intense
VERDON

EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON

Croisière commentée - Durée 1h
Départ du port d'Esparron-de-Verdon

Réservez vos billets en ligne

Renseignements au +(33)4 92 78 78 05

f

#VerdonCroisieres

CINÉ-DÉBAT

LES LIVRES ADAPTÉS AU CINÉMA

Dans le cadre de son mois d'exposition sur les livres adaptés au cinéma, la médiathèque de Vinon s'associe au Cinéma de Pays pour organiser quatre séances ciné-débat au cinéma Le Moulin de Saint-André à Vinon-sur-Verdon.

● **Dimanche 14 mai (14h) :**

Ma Vie de courgette (2016) de Claude Barras

Echanges avec le personnel éducatif ainsi que les jeunes du foyer du Domaine d'Auroué

● **Dimanche 21 mai (14h) :**

La Nuit du 12 (2022) de Dominik Moll

Enzo Ciesco, (Directeur du Cinéma de Pays) et son équipe interviendront lors de cette séance
Lauréat de 6 César à la précédente cérémonie

● **Dimanche 26 mai (21h) :**

Grand Marin (2023) de Dinara Drukarova

Echanges avec Loic Nicoloff (réalisateur – scénariste), David Goldie (universitaire ayant réalisé plusieurs travaux sur les livres adaptés au cinéma) et Catherine Poulain (sous réserve) (autrice du roman éponyme)

● **Dimanche 4 juin (14h) :**

Le Temps des secrets (2022) de Christophe Barratier

Echanges avec René Frégny (écrivain)



CINEMA DE PAYS

Séances payantes (plein tarif 6€

moins de 14 ans 4€)

plus d'informations : 09 63 04 56 52

NovaMac

Assistance, dépannage, maintenance, réparation, formation,
vente et installation de produits Apple dans les Alpes de Haute-Provence



3, boulevard Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque

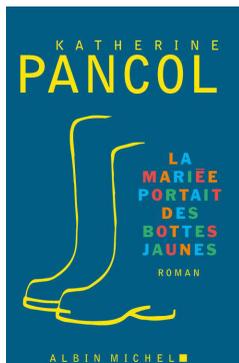
04 30 30 33 75 - 09 81 44 13 07

novamac.eu - contact@novamac.fr



Tous les mois en partenariat avec la Librairie Au Poivre d'Ane à Manosque, retrouvez la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse...des ouvrages et des auteurs à découvrir !

LA MARIÉE PORTAIT DES BOTTES JAUNES



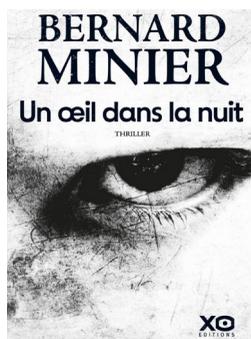
Katherine Pancol

Editions Albin Michel

India et Louis deux jeunes enfants sont laissés par leur mère devant le château de Berléac qui leur dit qu'elle reviendra. Les voilà donc tous deux au cœur d'une dynastie bordelaise propriétaire d'un vignoble prestigieux. L'arrivée de ces deux enfants va complètement changer l'ambiance austère au sein de la propriété. On retrouve tout l'univers de Katherine Pancol dans cette saga familiale avec toute une galerie de personnages attachants



POLICIER

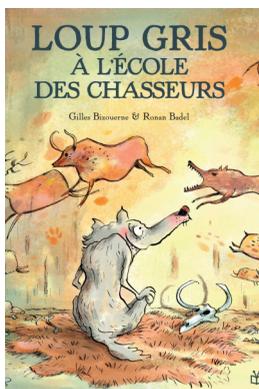


UN ŒIL DANS LA NUIT

Bernard Minier

Editions XO

On retrouve le commandant Martin Servaz et son équipe qui enquêtent sur le meurtre d'un as des effets spéciaux. Ils vont devoir s'intéresser au milieu du cinéma d'horreur et partir à la rencontre d'un metteur en scène misanthrope et reclus au fin fond des Pyrénées. L'enquête est complexe et l'atmosphère est terrifiante et dérangeante à souhait. Un polar très réussi, parfaitement documenté sur le cinéma et écrit de main de maître.

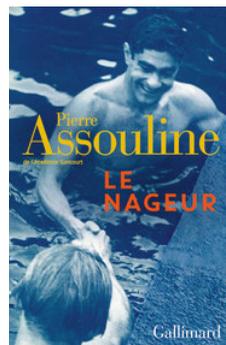


LOUP GRIS À L'ÉCOLE DES CHASSEURS

Gilles Bizouerne et Ronan Badel

Editions Didier jeunesse

Loup Gris va suivre l'enseignement de Maître Crock, célèbre chasseur. Il lui enseigne comment utiliser son flair, ses yeux et ses oreilles. Conseils que Loup Gris va s'empresse d'utiliser mais sans vraiment les comprendre ! Une nouvelle aventure désopilante pour notre loup si maladroit et si drôle ! A partir de 5 ans



LE NAGEUR

Pierre Assouline

Editions Gallimard

Ce superbe roman raconte le destin exceptionnel du nageur Alfred Nakache. Né en Algérie, champion de natation pendant l'entre deux guerres, il participe notamment aux jeux olympiques de Berlin en 1936. Juif, il refuse de porter l'étoile jaune. En 1942, il est dénoncé comme résistant et déporté avec sa femme et sa fille à Auschwitz. Un récit passionnant et intense nourri par une profonde connaissance de l'histoire de l'occupation et du sport.



JEUNESSE



SAUVEUR & FILS SAISON 7

Marie-Aude Murail et Constance Robert-Murail
Editions de l'Ecole des Loisirs

Voici des nouvelles de Sauveur et toute sa famille : Louise, Lazare, Alice, Paul, Grégoire... Avec une petite nouvelle Léo le bébé de Sauveur et Louise. Car il s'en est passé des choses en trois ans : le covid a chamboulé beaucoup de choses ! Une très belle histoire ancrée dans la réalité et qui aborde, sans avoir l'air d'y toucher, plusieurs problématiques très actuelles : les réseaux sociaux, la violence faite aux femmes... Une saison 7 pleine de charme et de rebondissements. A partir de 13 ans de 6 ans.

A NE PAS MANQUER...



ATLAS - L'HISTOIRE DE PA SALT

Lucinda Riley - Editions Charleston

1928, Paris. Un jeune garçon est découvert, presque mort, au détour d'une ruelle. Doux et talentueux, il devient bien vite un membre à part entière de la famille qui l'a recueilli et découvre à son côté l'amour et la musique au conservatoire de Paris. Mais dans une Europe en proie aux heures sombres de son histoire, il sait qu'il

devra fuir un jour, porté par une ancienne promesse.

2008, sur la mer Égée. Alors que les sept sœurs sont réunies pour la première fois à bord du Titan pour un dernier hommage à Pa Salt, elles découvrent que le père qu'elles aimaient tant leur a dissimulé une grande partie de son passé et que les secrets qu'il a emportés avec lui pourraient bien changer leur avenir à jamais.

Tous les mois notre nouveau partenaire vous fait découvrir les jeux de société indispensables à avoir chez soi...



10 Bd Cassendi,
Digne-les-Bains - Tél. 04 92 81 42 71



03 Rue du Dr Honorat
Digne-les-Bains Tél. 04 92 83 92 87

TURING MACHINE

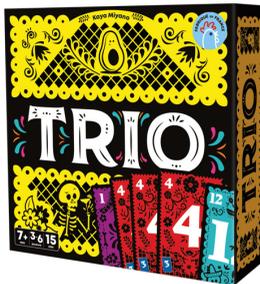
A partir de 10 ans – 20 min – 1 à 4 joueurs

Trouvez le code secret avant les autres joueurs, en interrogeant astucieusement la machine. Avec Turing Machine, vous utiliserez un ordinateur mécanique au matériel original composé de cartes perforées. Le jeu propose plus de sept millions de problèmes allant de combinaisons simples à des combinaisons incroyablement complexes, ce qui rend la re jouabilité pratiquement sans fin.



INITIÉ

FAMILLE



TRIO

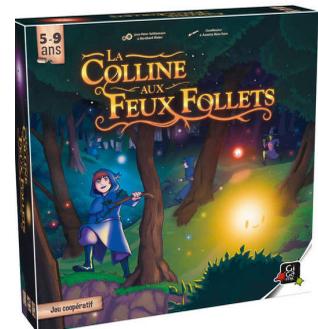
A partir de 7 ans – 15 minutes – 3 à 6 joueurs

Retrouvez les trios de cartes avec de la mémoire, du jeu en équipe et pas mal de malice

LA COLLINE AUX FEUX FOLLETS

A partir de 5 ans – 20 minutes – 1 à 4 joueurs

Envoyez les feux follets à travers la forêt pour qu'ils guident les Apprentis sur le bon chemin et qu'ils égarent les Sorcières. Cependant, quand un Feu follet est libre de gambader, son trajet est très difficile à contrôler ! Coopérez pour amener les apprentis à la maison d'Élias avant que les Sorcières ne l'aient atteinte : c'est tous ensemble que vous perdrez ou que vous remporterez la victoire !



ENFANTS

JEU À DEUX



MINDBUG

A partir de 8 ans – 2 heures – 2 joueurs

Affrontez votre adversaire avec 10 cartes et la possibilité de subtiliser ses cartes

NovaMac SPÉCIALISTE APPLE À MANOSQUE...



Installé à Manosque au 3 boulevard Casimir Pelloutier, depuis plus de 8 ans, **NovaMac**, est spécialisé dans l'assistance, la formation, la vente, l'installation, la maintenance, le dépannage et la réparation de produits Apple. En effet, grâce à une expérience de plus de 38 ans en informatique et une connaissance parfaite des appareils Apple acquise au fil des années, **Yves-Hervé Dujardin** pourra vous apporter toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur les produits Apple tant réputés !



TOUTES LES NOUVEAUTÉS APPLE !

La boutique **NovaMac** propose à la vente : ordinateur (Mac mini, MacBook Air, MacBook Pro, iMac, Mac Pro, Mac Studio...), iPhone, iPad, Apple Watch, Apple TV et autres produits de la marque.

Régulièrement **NovaMac** vous propose les dernières nouveautés et versions de vos appareils favoris. Dernière nouveauté en date, les **MacBook Air et Pro avec puce M2** (processeur le plus puissant existant sur le marché public). Vous trouverez aussi les nouveaux Ipad : **L' Ipad Air avec puce M1, et l' Ipad Pro avec puce M2.**

Et si vous voulez vous équiper du dernier smartphone de la gamme Apple, vous avez le choix entre **les très puissants iPhone 14, 14 +, 14 Pro** ou encore **iPhone 14 Pro Max** (tous capables de détecter les accidents et d'appeler les secours, entres autres) vous les trouverez également en boutique.

Sans oublier l'iPhone SE ainsi que l'iPhone 12, appareils avec un très bon rapport qualité prix, qui possèdent la 5G, et qui sauront vous satisfaire.



Pour les aficionados de la marque à la pomme, **NovaMac** va vous en faire voir de toutes les couleurs ! Pour trouver le matériel idéal, c'est l'adresse à ne pas rater. Ne perdons pas de vue que **NovaMac** vous propose tout au long de l'année des services tels que la vente, le dépannage, la réparation, l'assistance, la maintenance ou encore la formation sur les produits Apple.

MANOSQUE

LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS APPLE SONT CHEZ **NovaMac** À MANOSQUE !

Et toujours disponible chez **NovaMac**, le **Mac Studio l'ordinateur de bureau nouvelle génération**. Très compact avec une connectivité multiple, vous aurez tout ce qu'il vous faut pour transformer n'importe quel espace en véritable studio de création. **Avec des puces M1 Max ou M1 Ultra, le Mac Studio se révèle être extrêmement puissant et compact.**

Découvrez vite en boutique la nouvelle gamme **Apple Watch**, il y en a pour tous les styles et tous les goûts : **Apple Watch Hermès, Ultra, Série 8, SE, Nike**. Pour celles et ceux qui aiment avoir les mains libres, c'est le moment de vous procurer les **AirPods, AirPods Pro** ou **AirPodsMax** pour un son encore plus riche ! Toute l'année, la boutique vous propose **des appareils Apple neufs ou reconditionnés, qui ont été contrôlés, mis à jour et qui sont tous sous garantie.**

Les derniers produits d'Apple sont bien entendu disponibles à la boutique ou à la commande. Sachez également qu'en fonction de vos besoins, **il vous sera possible de demander des facilités de paiements en plusieurs fois.** Ceci se traite au cas par cas afin de répondre aux besoins de chacun et de manière adaptée.

NovaMac RÉPARE VOS PRODUITS APPLE

Les appareils Apple sont des produits haut de gamme qui nécessitent une parfaite connaissance de leur fonctionnement et de leurs composants pour pouvoir les réparer au mieux. Aussi vous vous êtes sûrement demandé à quel endroit emmener votre matériel afin qu'il bénéficie une réparation ou des modifications optimales. C'est pour cela que **NovaMac s'est spécialisé exclusivement sur la marque Apple** afin que votre appareil préféré soit réparé ou upgradé dans les règles de l'art. Notons que **NovaMac ne travaille qu'avec les pièces d'origine de la marque et uniquement de la marque.** Chez **NovaMac** pas de mauvaise surprise, une fois de retour dans vos mains, votre matériel fonctionnera comme il se doit.

Que vous ayez un iPhone, un iPad, un Mac, ou une Apple Watch...

NovaMac est en mesure de répondre à toutes vos demandes concernant votre matériel Apple, quelle que soit l'année de votre modèle, **tout en conservant la garantie constructeur.** Que vous soyez un particulier ou une entreprise **NovaMac sera en mesure d'intervenir à distance ainsi qu'en déplacement** sur Manosque, Aix-en-Provence ou encore Avignon sur de nombreux points tels que :

- **Recherche de pannes,**
- **Réparations simples ou complexes** comme une vitre cassée d'iPad, un changement de bouton Home, un remplacement d'écran d'iPhone ou de carte vidéo d'iMac, de carte mère de Mac, etc...
- **Remplacement de disque dur, récupération de vos données ...**
- **Maintenance et mise à jour de votre Mac.**

Quel que soit le problème sur votre matériel Apple, contactez au plus vite **NovaMac**, qui vous proposera la solution la plus adaptée

ASSISTANCE ET FORMATION

Vous avez besoin d'aide pour utiliser votre nouveau Mac ? Vous souhaitez quitter le monde du PC et vous former à l'utilisation d'un Mac et de son univers ? Quoi de mieux que de se faire accompagner pour cette nouvelle aventure qui commence avec les produits de la marque Apple. Passionnée depuis toujours, **l'équipe NovaMac propose régulièrement des ateliers au magasin ou sur site**, pour vous former aux appareils Apple et des assistances adaptées et sur-mesure par rapport à votre besoin.



NovaMac

3 boulevard Casimir Pelloutier
04100 Manosque

Tél. 04 30 30 33 75 - contact@novamac.fr
www.novamac.eu

Du mardi au vendredi de 9h-12h / 14h-19h
Le samedi 9h-12h / 14h-17h



Nova Mac Manosque

MUSÉE DE PRÉHISTOIRE SALAGON, DEUX LIEUX, DEUX AMBIANCES...

Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon, ou Musée de Salagon et ses jardins, de nombreuses activités sont à découvrir en famille. Partez sur les traces de nos ancêtres pour l'un, et pour l'autre découvrez les richesses naturelles de notre territoire. Les expositions avec des thématiques ciblées sont toutes plus enrichissantes les unes que les autres...



Musée de Préhistoire
des gorges du Verdon

Musée et Jardins
Salagon



VIVEZ LA PRÉHISTOIRE !

Rendez-vous au Musée de Préhistoire des gorges du Verdon à Quinson pour une plongée dans la vie de nos ancêtres. Profitez du Préhistosite, un nouvel espace qui complète parfaitement la visite du musée et vous permet de découvrir, en taille réelle, cinq habitats préhistoriques en bois, pierre ou en terre et un dolmen tous reproduits d'après des données archéologiques.

LE MUSÉE DE LA PRÉHISTOIRE

À chaque vacances scolaires, le musée vous propose des ateliers pour expérimenter les techniques de chasse de nos ancêtres. Une occasion de vous exercer au lancer de sagaie ou apprendre les techniques de feu sans allumette (inscriptions et renseignements au musée 04 92 74 09 59).

Les jeunes pourront également participer à la course d'orientation à travers le temps et les grandes étapes de la Préhistoire, avec un gagnant chaque mois (activité gratuite et renseignements disponibles à l'accueil du musée).



NOUVELLE EXPOSITION

Ne manquez pas la toute nouvelle exposition : **« NÉOLITHIQUE les villages de Chalain et Clairvaux, patrimoine de l'humanité »**

Découvrez la vie des agriculteurs du Néolithique (5 300-2 300 av. J.-C.), cette période cruciale de la Préhistoire où l'Homme est devenu producteur de ses ressources. Cette exposition vous transporte dans un village néolithique avec l'exemple d'habitat singulier des maisons sur pilotis. Ses palafittes des bords de lac de Chalain et Clairvaux dans le Jura sont des témoins exceptionnels de cette époque, inscrits sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.



L'exposition met également en lumière la circulation des matières premières sur de longues distances et l'importance de la préservation des sites archéologiques et des objets mis au jour. Venez découvrir les innovations techniques telles que la pierre polie, la céramique, le textile et la traction animale, qui ont marqué le Néolithique.

EXPÉRIMENTEZ SALAGON !

Bienvenue à Salagon, musée et jardin, véritables pépites de notre territoire, situés au cœur de Mane. Ce magnifique monument et ces jardins offrent aux visiteurs une opportunité unique d'explorer l'histoire riche et la beauté naturelle époustouflante de la région. Cette année encore, le musée vous propose une grande variété d'expositions, d'installations et d'animations pour tous qui ravira toutes personnes intéressées par l'histoire, l'art ou la nature.

NOUVELLES EXPOSITIONS

« JOUETS RETROUVÉS »

Un jouet est un objet destiné à l'amusement de l'enfant mais également une image du monde pour qu'il se l'approprié. L'exposition présente les changements technologiques et symboliques des jouets de la première moitié du XX^e siècle, miroir d'une société qui évolue.



Il ne faudra pas manquer sa toute nouvelle exposition dès le 25 mai « **L'Olivier, notre arbre** ». Une immersion dans le monde de l'olivier en Méditerranée. L'olivier est plus qu'un simple arbre, il s'associe à un patrimoine ancien et bien vivant. L'exposition explore les liens entre l'Homme et cet arbre emblématique : usages et savoir-faire, symboliques, imaginaires d'hier et d'aujourd'hui.

Mais comment les sociétés méditerranéennes construisent-elles cette relation singulière, affective et sensible avec l'arbre et ses produits ? En partenariat avec Avignon Université dans le cadre du programme européen «Olive4all »



Sans oublier les jardins remarquables de Salagon qui s'étendent sur plus de quatre hectares, et offrent une magnifique vitrine de la flore et de la faune, avec de nombreux sentiers permettant aux visiteurs de se promener à leur guise pour une véritable découverte sensorielle. Salagon, musée et jardins est une destination idéale pour les familles, les groupes et toute personne souhaitant en apprendre davantage sur l'histoire de la Haute Provence. Sa riche programmation composée d'ateliers, de visites guidées et de conférences, sans oublier concerts, expositions et festivals, en font un centre culturel dynamique et animé.



Actualité des musées

www.museeprehistoire.com

Facebook @MuseePrehistoireGorgesduVerdon,
twitter @MPrehistoire

Instagram @museeprehistoireverdon

Renseignement 04 92 74 09 59

contact@museeprehistoire.com

www.musee-de-salagon.com

Facebook @museesalagon

Instagram @salagonmuseejardins

Renseignement 04 92 75 70 50

info-salagon@le04.fr

LE GRAND PARIS : LIEU EMBLÉMATIQUE DE MANOSQUE REOUVRE SES PORTES FIN MAI !



MANOSQUE

LE GRAND PARIS BRASSERIE



LE GRAND PARIS LA RENAISSANCE !

C'est un pari un peu fou que Benjamin Robert s'est lancé il y a maintenant 3 ans en arrière : celui de **recréer Le Grand Paris**, la brasserie qui avait ouvert ses portes en période d'après-guerre sur la Promenade Aubert-Millot et qui à fermé ses portes il y a une vingtaine d'années.

C'est donc à droite de la Porte Saunerie, lorsque vous montez l'avenue Jean Giono, à la place de l'agence Century 21, que Le Grand Paris va renaître de ses cendres fin mai. Après quelques embûches, les travaux ont pu commencer au début du printemps pour **faire renaître cet établissement** à l'époque très prisé des lycéens manosquins mais aussi du tout Manosque. C'est donc un lieu emblématique qui renaît dans le paysage manosquin pour le plus grand plaisir de tout le monde.

UNE BRASSERIE MODERNE

Fin mai, on fait table rase sur le passé et on profite de la nouvelle brasserie « Le Grand Paris » qui **va certainement devenir le lieu incontournable de Manosque**. Ouverte 7 j / 7, de 7 heures à 23 heures, vous pourrez venir y prendre **un petit déjeuner le matin, un café dans la matinée, ou encore y déjeuner le midi**.

Et ce n'est pas tout puisque **l'après-midi vous pourrez aussi venir prendre le goûter ou un thé, finir la journée avec un apéro entre amis après le boulot et bien entendu y dîner tous les soirs !** C'est une déco à la fois chic et typique des brasseries traditionnelles mais avec de la modernité en prime qui a été pensée pour faire de cet endroit un lieu convivial et chaleureux.

Côté cuisine, **des plats emblématiques seront proposés à la carte** qui variera au fil des saisons, et vous pourrez venir déguster également des plats provençaux. Notez que tout sera «**fait maison**» avec des produits de qualité ! Il y en aura pour tous les goûts ...

LE GRAND PARIS, LA RENAISSANCE D'UNE BRASSERIE EMBLÉMATIQUE À MANOSQUE

PERGOLA ET TERRASSE...

Quel que soit le moment de la journée et surtout le temps, **vous pourrez quoi qu'il arrive profiter de passer un bon moment grâce à la pergola avec son toit amovible**, ou encore sur la **terrasse extérieure qui sera en place devant la brasserie sur le Promenade Aubert Milot**.

Une fois de plus tout à été pensé pour vous permettre de passer de bons moments au « Grand Paris »

A Manosque lorsque l'on évoque le Grand Paris, ce sont des souvenirs de bons moments passés en terrasse à siroter un café ou une boisson, à déguster de bons petits plats en famille ou entre amis. Bref c'est un lieu emblématique regretté par tous et toutes. A la fin du mois de mai préparez vous, le grand Paris rouvre ses portes sur la Promenade Aubert Millot.

DÉFILÉ DE MODE POUR L'OUVERTURE...

A l'occasion de l'ouverture du Grand Paris, **ce ne sont pas un mais 2 défilés de mode qui sont prévus**. Alors on note les dates dans son agenda. Le premier se déroulera **le 17 juin à partir de 20 h** pour vous présenter les nouvelles collections de prêt à porter Printemps/Été des boutiques partenaires de l'événement.

Le second défilé et pas des moindres, se tiendra le 5 août pour l'élection «Top Model 04 »... Ces deux défilés sont bien entendu animés et organisés par Lulu Animation, emblème de la mode à Manosque.

Ce sera l'occasion de passer des moments inoubliables au Grand Paris en famille ou entre amis !



LE GRAND PARIS

Promenade Aubert Millot
(Ancienne Agence Century 21)
Ouverture Mai 2023

Du lundi au dimanche de 7h à 23h
<https://www.legrandparis-manosque.fr/>
Facebook : Le Grand Paris

PIERREVERT, CAPITALE DU VTT

LE TEMPS DU WEEK-END

DES 27 & 28 MAI !

Habituellement plus connu pour son vignoble et son golf, Pierrevert devient, le temps d'un week-end, un point de rendez-vous incontournable dans le monde du VTT. La 12^{ème} édition des 24H VTT du Luberon est une manifestation originale et unique en Provence qui combine un trail nocturne en ouverture et plusieurs épreuves de VTT, avec des animations et des concerts, offrant ainsi un week-end à la fois sportif, festif et populaire.

PIERREVERT



24 VTT DU LUBERON KÉSAKO ?

Cette grande course d'endurance, dans un relais contre la montre sur 24h, en équipe ou en solo, fait s'opposer les meilleurs coureurs de VTT ultra longue distance à des vététistes plus amateurs, sur un circuit ludique et sélectif. Plusieurs formats de course sont proposés, sur 24h ou sur un format raccourci sur 6h, mais aussi, et **pour la première fois cette année, en format VTT à Assistance Electrique sur un circuit totalement dédié.** Informations et inscriptions sur www.24hvtt.com



DU VTT MAIS PAS QUE...

Pour les amateurs de course à pied, la 4^{ème} édition du trail des bagnards est organisée le vendredi 26 mai en nocturne et en ouverture de la manifestation VTT. Le départ est donné à la nuit tombée à 21h15 sur un parcours de 10 km et 250 m de dénivelé cumulé. Informations et inscriptions sur <https://trailbagnards.wixsite.com/trailnocturne>

Pour les adeptes de la fête et de la musique, le groupe FIDDLE Rock'n Roll Band sera en concert gratuit le samedi 28 mai dès 20h, dans une ambiance rock et survitaminée.

Que vous veniez participer, ou simplement encourager les coureurs et profiter des animations, la centaine de bénévoles du club Natur'Bike vous accueillera à la chapelle Saint Patrice à Pierrevert pour ce grand week-end sportif et convivial.

24H VTT

DU LUBERON

27 & 28 MAI 2023

2 FORMATS : 24H ET 6H, EN VTT OU VAE
ANIMATIONS ET CONCERT GRATUIT

INFORMATIONS ET INSCRIPTION SUR
WWW.24HVTT.COM

25^E SALON DES MINÉRAUX, FOSSILES ET BIJOUX LES 3 ET 4 JUIN À PIERREVERT



Cela fait maintenant 25 ans que le « Club Amateur de Minéralogie et Fossiles de Pierrevert » présidé par Gilles Corna regroupe des professionnels et amateurs pour des découvertes, des échanges et pourquoi pas susciter une nouvelle passion ? Notez le rendez-vous dans vos agendas.

PIERREVERT

2 JOURS CONSACRÉS AUX MINÉRAUX

Comme chaque année, le salon des Minéraux Fossiles et bijoux de Pierrevert s'annonce haut en couleurs par la diversité des cristaux et fossiles exposés.

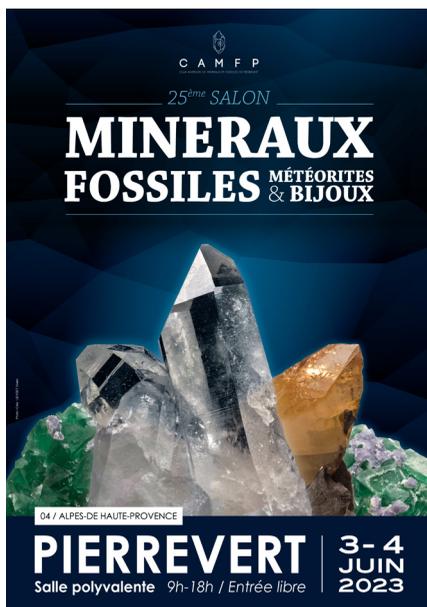
Que vous soyez passionné ou novice dans le domaine, c'est assurément une très belle sortie en famille et un moment convivial où petits et grands s'émerveilleront. C'est également une invitation au voyage pour découvrir les cristaux étincelants du monde entier, des quartz des Alpes aux jades d'Asie, des améthystes d'Uruguay aux fossiles de Haute Provence. Dix huit exposants proposeront des pièces de qualité, des pierres fines montées sur argent, et de nombreux cadeaux originaux à tous les prix.

UNE EXPOSITION VENTE-UNIQUE DANS LE DÉPARTEMENT DEPUIS 25 ANS !



25^e Salon Minéraux et Fossiles
Samedi 3 et dimanche 4 juin 2023
9h - 18h

Salle Polyvalente de Pierrevert
Entrée libre - Grand parking



Cette année Mélodies en Sous-Sol souffle ses 10 bougies, pour l'occasion un concert anniversaire est programmé le 13 mai à Villeneuve. Deux représentations sont prévues pour passer le cap de la décennie avec vous !



« MÉLODIES EN SOUS-SOL » SOUFFLE SES 10 BOUGIES !

VILLENEUVE

ÉVÈNEMENT DU 13 MAI 2023 : LE CONCERT ANNIVERSAIRE !

Pour passer le cap des 10 ans, « Mélodies en Sous-Sol » se produira à Villeneuve le 13 mai 2023 par deux fois : une représentation à 14h30 et l'autre à 21h. C'est un spectacle de 3h qui vous attend avec pour thématique : la fête !

Au programme : Coupettes, gourmandises de bienvenue et buvette accompagneront une trentaine de chansons variées, des danseurs country et un couple de danseurs de claquettes... Le tout sera animé par 2 présentateurs qui vous présenteront le spectacle avec humour, afin de rajouter un peu de piquant...



Et bien entendu, tous les danseurs et danseuses seront les bienvenus s'ils veulent participer à la fête; le but étant avant tout de s'amuser. Vous l'aurez compris, cette date sera placée sous le signe de la convivialité, du partage et de la bonne humeur, alors à vos agendas...



Spectacle Mélodies en Sous-Sol
Samedi 13 mai 2023
14h30 et 21h00
Salle des fêtes - Villeneuve
Réservation obligatoire 06 72 90 54 94

SAINT-PANCRACE DU 12 AU 15 MAI À MANOSQUE !

Dans le magazine du mois d'avril nous vous avons dévoilé la programmation des festivités de la Saint-Pancrace qui se déroulera à Manosque du 12 au 15 mai. Pour ne rien manquer, voici une petite piqûre de rappel de ce qui vous attend !



MANOSQUE

Ce ne sont pas moins de 4 jours de festivités qui sont prévus à l'occasion de la traditionnelle Saint-Pancrace. Nous vous faisons un petit récapitulatif de ce qui vous attend....

4 JOURS DE FESTIVITÉS !

Du 12 au 15 mai, la **fête foraine** tant attendue des petits comme des grands vous attend **Place du Terreau**. Manèges à sensations, pêche aux canards... rien ne manquera à l'appel ! Le lundi 15 mai, toutes les attractions seront demi-tarif pour en profiter encore plus.

On ne déroge pas à la tradition avec **la montée aux flambeaux le vendredi 12 mai**. Le rendez-vous est donné au rond-point des Varzelles pour entamer la montée vers Toutes-Aures. **Un spectacle de feu vous en mettra plein les yeux ! Le samedi 13 mai, ne manquez pas la grande foire commerciale** qui se tiendra de 8h à 18h sur le tour de ville entre Soubeyran et Saunerie.

Pour clôturer cette journée du 13 mai, la **Parade Nocturne s'élançera de la porte Soubeyran à 21h30**. La compagnie TASK proposera une déambulation inédite. Et petit plus, les écoles de danse de la ville seront aussi de la partie.

Le dimanche 14 mai, **place au sport avec la ronde cycliste** qui va parcourir le tour de ville. Venez encourager les cyclistes ce jour-là !

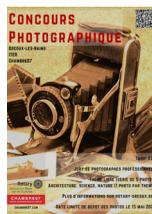
Enfin, **toujours le dimanche 14 mai, la municipalité vous offre un concert unique avec le groupe « Bande à Part » au Parc de Drouille à 21h**. Avant cela dès 19h, une ambiance apéro Dj avec buvette et food-trucks vous mettront dans l'ambiance...



Plus d'informations

Retrouvez le programme complet sur www.ville-manosque.fr
Tél. 04 92 70 34 00

Cette année le Rotary Club de Gréoux les Bains fête ses 10 ans. Et pour marquer le coup, un concours de photos pour tous est organisé. Les photos seront exposées dans divers endroits pour mettre en lumière de magnifiques clichés sur des thèmes différents.



CONCOURS PHOTO ORGANISÉ PAR LE ROTARY CLUB DE GRÉOUX-LES-BAINS

GRÉOUX-LES-BAINS



UN CONCOURS OUVERT À TOUS

C'est encore le moment de participer au concours de photo organisé par le Rotary Club Val de Durance. En effet, depuis le 15 mars et jusqu'au 15 mai, vous pouvez déposer vos dossiers pour peut-être avoir la chance de voir l'un de vos clichés sélectionné par les membres du jury, qui ne sont autre que des photographes professionnels. Il faut savoir que **les meilleurs clichés seront exposés à Gréoux-les-Bains** pour à l'occasion de la fête des dix ans du Club, juin 2023, à l'iter ainsi qu'au **Festival Photographie Chambre07 à Aubenas en septembre 2023**.

LES MODALITÉS

En participant au concours, vous avez la possibilité de proposer :

- Une photographie sur le thème « Nature »
- Une photographie sur le thème « Science »
- Une photographie sur le thème « Architecture »
- Une sélection de 5 photographies avec une cohérence dans le thème proposé par l'auteur. Pour que votre dossier soit complet, vous devez envoyer les photos accompagnées
 - D'un court texte de présentation.
 - D'une courte biographie de l'auteur.
 - Le reçu de votre participation. *

*La participation forfaitaire inclut tous les quatre thèmes ci-dessus ; il est possible d'ajouter une photo ou série dans chaque thème en option. Site participation : HelloAsso. Les bénéfices seront versés à la campagne du Rotary pour l'éradication de Polio <https://www.endpolio.org/fr>.

Les dossiers devront parvenir uniquement par WeTransfer au plus tard le 15 mai 2023, accompagnés des photographies en format jpeg, 72 dpi, 3000 pixels, à l'adresse mail suivante : rotaryclub.greoux@gmail.com. Notez que Le Rotary prend en charge les frais de tirages et d'expositions, puis assure la couverture médiatique de l'événement. Vous serez avisé des résultats par mail début juin 2023, alors maintenant à vous de jouer !



Plus d'informations

Concours photo du 15 mars au 15 mai 2023
rotaryclub.greoux@gmail.com

C'EST LE MOMENT DE TESTER VOTRE AUDITION !



Ludivine Marchi-Heitzler est audioprothésiste diplômée d'État. Elle connaît l'impact de la baisse d'audition sur le bien-être et la santé en général et vous présente le conseil et l'accompagnement que l'on retrouve à Manosque chez Audition Conseil. Ludivine, quel est, selon vous, le bon moment pour consulter ?

« **Dès les premiers signes !** Vous avez peut-être remarqué une gêne dans vos conversations en groupe ou dans des ambiances bruyantes, ou avez une mauvaise perception du son de votre télévision.

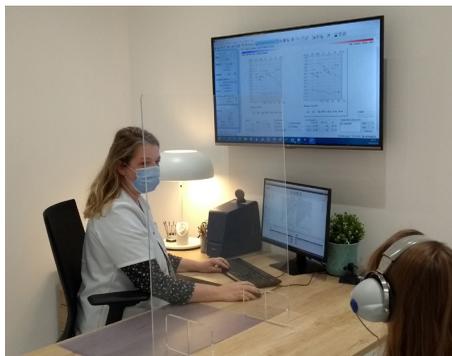
Ces indices doivent vous mettre la puce à l'oreille. »

➤ **Quelle est la marche à suivre lorsque l'on ressent une gêne auditive ?**

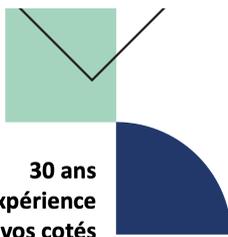
Pour une bonne prise en charge, deux experts de l'audition vous accompagnent : **L'ORL et l'audioprothésiste.** L'ORL, médecin spécialisé dans l'examen et le traitement médical des oreilles, du nez et de la gorge, **établit le diagnostic de votre audition, recherche les causes de la gêne auditive, évalue la baisse de l'audition.** Il vous remet ensuite une ordonnance pour un appareillage auditif. Il convient ensuite de vous rendre chez un audioprothésiste. **Vous avez aussi la possibilité de venir chez Audition Conseil avant l'étape du rendez-vous chez un médecin ORL pour réaliser un test auditif gratuit,** afin de vous éclairer sur la santé de votre audition.

Vous avez décidé d'améliorer votre audition ou vous êtes déjà appareillé depuis un certain temps, et vous recherchez avant tout une solution auditive discrète, remarquable pour ses qualités, mais qui ne se fera pas remarquer. En qualité d'experte de l'audition, Ludivine Marchi est là pour partager avec vous les dernières innovations des grandes marques, et elles sont nombreuses ! Elle sera heureuse de vous guider dans le choix de solutions toujours plus discrètes et innovantes, accompagnées d'une démarche sincère et bienveillante.

MANOSQUE



VOUS COMPRENDRE ET VOUS CONSEILLER POUR MIEUX ENTENDRE !



30 ans d'Expérience à vos côtés

➤ **Pourquoi l'accompagnement est-il si important chez Audition Conseil ?**

« *Audioprothésistes indépendants et engagés, nous avons l'art de savoir vous écouter depuis plus de 30 ans... Un savoir-faire qui nous permet de vous prodiguer de précieux conseils et de vous garantir les meilleures solutions pour protéger et améliorer votre vie auditive. Parce que chez nous, chaque patient est unique, nous prenons en compte votre mode de vie, vos habitudes quotidiennes et vos attentes. Votre audioprothésiste diplômé d'État vous propose la solution la mieux adaptée grâce à son expérience et ses connaissances techniques. Le choix final de la marque des aides auditives dépendra de vous et se décidera sur des critères d'innovation, de connectivité, d'esthétique et de confort. Chaque jour, dans nos centres, nous rendons les gens heureux en contribuant à protéger et améliorer leur vie auditive.* »

➤ **Comment choisir au mieux son équipement ?**

Les experts Audition Conseil vous guident dans vos choix ! Pour vous offrir un confort auditif optimal, **Ludivine vous accompagne dans toutes les étapes de votre appareillage.** Elle s'appuie sur le bilan et le diagnostic réalisés par le médecin ORL afin de rechercher et de choisir avec vous la solution qui vous convient le mieux. **C'est aussi elle qui vous accompagne durant la période d'adaptation à vos aides auditives et qui procède aux réglages et aux contrôles réguliers de vos appareils.** Elle vous explique comment les utiliser et les entretenir pour vous garantir un confort d'audition durable.



AUDITION CONSEIL

Le Bonheur est dans l'Oreille

OFFRE **100% SANTÉ**

VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UN APPAREILLAGE AUDITIF DE QUALITÉ INTÉGRALEMENT REMBOURSÉ*

Comme le souligne le rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé, une mauvaise audition impacte l'état de santé général. Les pouvoirs publics ont donc mis en place la politique « 100% Santé » afin d'améliorer l'accessibilité à l'appareillage et pour mieux contrôler la qualité de la prise en charge.

Cette nouvelle législation fait évoluer la base de remboursement des appareils auditifs par la Sécurité sociale, complétée par les mutuelles selon le contrat de chaque assuré.

Renseignez-vous auprès de votre audioprothésiste !

VOTRE CENTRE AUDITION CONSEIL À VOS CÔTÉS À MANOSQUE



■ LUDVINE MARCHI-HEITZLER
AUDIOPROTHÉSISTE D.E.

VOTRE BILAN AUDITIF GRATUIT¹

Soyez rapidement
fixé sur la santé
de votre audition

AUDITION CONSEIL
17 bis Avenue Jean Giono
Anciennement « Bruno Boutique»
04 92 74 72 52
manosque@auditionconseil.fr

30 ans
d'Expérience
à vos cotés



1 : Test non médical

ESSAYEZ² GRATUITEMENT LES NOUVELLES SOLUTIONS AUDITIVES

INVISIBLE



oticon
Own™

Look invisible

1^{er} intra au monde doté d'un réseau
neuronal profond embarqué

Réduit l'effort d'écoute

Son naturel et équilibré

CONNECTÉE



Starkey

Evolv^{AI}

Qualité sonore exceptionnelle

Rechargeable et connecté

Mieux entendre dans les
environnements sonores difficiles

RECHARGEABLE



CHARGEUR
OFFERT³

PHONAK
Audéo™ Lumity**

Améliore intelligemment
la compréhension de la parole

Rechargeable et connectée

Contrôle tactile
de vos aides auditives

LA METHODE RENATA FRANÇA RÉVOLUTIONNE LE DRAINAGE ET LA DÉTOXIFICATION !



MANOSQUE

LA METHODE RENATA FRANÇA QU'EST CE QUE C'EST ?

On appelle Méthode Renata França une technique de massage connue et reconnue au Brésil et aux Etats-Unis. Cette méthode brevetée porte le nom de sa créatrice Renata França. **Cette technique de drainage allie à la fois des pressions fermes et accélérées et des manœuvres de pompage qui vont permettre des résultats immédiats et visibles sur votre corps.**

A Manosque, c'est Karima Azerine, infirmière depuis 20 ans qui vous propose les différents protocoles pour booster votre système immunitaire, éliminer les toxines, dégonfler et réduire les oedemes.

Les protocoles

► **Le drainage lymphatique Méthode Renata França** : le drainage lymphatique Méthode Renata França va stimuler votre système lymphatique, activer la circulation sanguine, réduire les oedemes, faire dégonfler votre corps et détoxifier votre organisme.

► **Le remodelage** : Cette technique de massage manuelle consiste à **réaliser des mouvements vigoureux, rapides et fermes sur tout le corps**. Les graisses vont être déplacées au bon endroit pour donner plus de contour à votre corps. **Ce protocole agit profondément sur la cellulite.**

► **Le Miracle Touch** : Cette méthode consiste à compiler les techniques des massages du remodelage et celles du drainage lymphatique Renata França. Elle va agir comme une liposculpture manuelle, **en garantissant immédiatement une peau uniforme et des muscles mieux définis. Cette technique a aussi une action profonde sur la cellulite.** Un traitement continu va vous assurer une silhouette parfaite et une corps hautement modelé.

► **Le Miracle Face** : Associant toujours des manœuvres du drainage lymphatique et du modelage, **ce massage facial va vous faire dégonfler le visage, va atténuer les cernes ainsi que les oedemes des paupières.** C'est un coup d'éclat et un **effet lifting immédiat.**

Le Miracle Face accentue également les formes du visage et va favoriser la revitalisation naturelle de la peau. **Si vous souffrez de migraines et/ou de sinusites, il s'avère être très efficace.**

► **Le relaxant** : Que vous ayez envie de vous relaxer ou que vous soyez sportif, **ce massage va favoriser la récupération, soulager les douleurs musculaires.** Très efficace pour les personnes anxieuses, en dépression ou en burn out, il vous procurera une sensation immédiate de bien-être et de légèreté.



LES BIENFAITS

La méthode Renata França, va **stimuler votre système lymphatique tout en drainant et en éliminant les toxines**, le taux de cortisol, l'hormone du stress va elle aussi diminuer. Si vous êtes atteint de **douleurs articulaires chroniques, de ballonnements la méthode Rena França est la solution.** Ses effets sont aussi prouvés et reconnus sur la cicatrisation, sur l'augmentation des chances de fertilité et plus encore...

Parce que les beaux jours approchent et que le moment de s'habiller plus légèrement, c'est le moment de booster son système immunitaire, de drainer les toxines, tout simplement de prendre soin de soi. Une seule méthode pour cela : la méthode Rena França ! On vous explique ses bienfaits dans l'article.

DÉTOXIFIER, AUGMENTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, SCULPTER VOTRE CORPS OU ENCORE DRAINER LES TOXINES



A QUELLE FRÉQUENCE ?

Il est préconisé d'avoir recours à une cure de 5 séances pour démarrer. Il faudra prévoir 3 séances à chacune une semaine d'intervalle, une 4^e séance 3 semaines après la troisième et enfin une 5^e séance entre 15 jours et 3 semaines après la 4^e. D'autre part pour bénéficier longuement des effets il est conseillé de faire une cure tous les mois ou tous les mois et demi.

D'autre part, la méthode Renata França est destinée à tous à partir de l'adolescence. Le fait que votre praticienne soit infirmière, elle connaît les contre-indications, qui sont toutefois peu nombreuses...

Attention, il est recommandé de bien choisir votre praticienne. En effet, afin de garantir la bonne technique, les effets notables et la sécurité des gestes, **il est indispensable que cette dernière soit certifiée Renata França.**



PRATICIENNE METHODE RENATA FRANÇA

Karima Azerine

Tél. 06 27 13 51 48

Résid. Jeanne d'Arc N° 176

Av. Majoral Arnaud - 04100 Manosque

www.karima-azerine.fr

facebook/instagram : azerine-karima

<https://sparenatafranca.com>

LA SOPHROLOGIE : LA SOLUTION NATURELLE POUR VAINCRE STRESS ET ANXIÉTÉ

Nous sommes de plus en plus nombreux et nombreuses à être très souvent en état de stress et d'anxiété. La vie quotidienne et les imprévus n'arrangent pas les choses et nous sommes souvent à la recherche de solutions pour vaincre ces maux. Pourquoi ne pas vous tourner vers la sophrologie ?

MANOSQUE



STRESS ET ANXIÉTÉ DES MAUX QUOTIDIENS...

Le stress et l'anxiété peuvent avoir des effets dévastateurs sur votre santé mentale et physique. Lorsque vous êtes soumis à des niveaux élevés de stress et d'anxiété, votre corps libère des hormones de stress qui peuvent provoquer une variété de symptômes désagréables.

Stress, les conséquences :

Le stress qu'il soit lié au travail, à un changement de vie ou à une épreuve (examen, oral,...) peut entraîner une fatigue constante, des troubles du sommeil, des maux de tête, des douleurs musculaires, des problèmes digestifs et des troubles de l'humeur.

Anxiété, les conséquences :

L'anxiété peut provoquer des symptômes physiques et émotionnels tels que des palpitations, des tremblements, des nausées, des sueurs, une hyperventilation, des pensées obsessionnelles et une sensation d'insécurité.

Tous ces symptômes peuvent avoir un impact négatif sur votre qualité de vie et donc vous empêcher de vivre librement.

C'est pourquoi, il est essentiel de trouver des moyens efficaces pour gérer le stress et l'anxiété.

LA SOPHROLOGIE LE REMÈDE

Magali, sophrologue sur Manosque, vous propose : un accompagnement personnalisé et sur mesure. Grâce à la sophrologie, méthode douce et naturelle, Magali vous aide à libérer les tensions accumulées dans votre corps et votre mental.

Elle renforcera vos capacités pour vous aider à faire face aux situations stressantes et à développer une meilleure connaissance de soi.



Elle fait preuve d'écoute, d'empathie et de bienveillance pour vous accompagner vers votre mieux-être. Au fur et à mesure de l'accompagnement, votre niveau d'hormones de stress diminue ainsi que tous vos symptômes désagréables. Vous retrouvez peu à peu une paix intérieure. Votre qualité de vie s'améliore, vous autorisant à vivre plus librement.

LA SOPHROLOGIE, UNE MÉTHODE NATURELLE POUR VAINCRE STRESS ET ANXIÉTÉ

LA SOPHROLOGIE QU'EST-CE-QUE C'EST ?

La sophrologie a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales. Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien, signifie étude de l'harmonisation de la conscience. Cette méthode exclusivement verbale et non tactile emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

DES SÉANCES COLLECTIVES

Libérez-vous du stress en groupe : Découvrez également la sophrologie en séances collectives! En plus d'accompagnements personnalisés, Magali propose des séances de sophrologie en groupe sur Manosque. Les séances se déroulent en petit comité (10 personnes maximum) afin qu'elle soit attentive au bien-être de chaque personne. Grâce à ces séances collectives, retrouvez et maintenez votre bien-être physique, mental et émotionnel. Les séances sont placées sous le signe du partage, de l'énergie positive, de la douceur et du respect.

Magali met également à disposition des séances de sophrologie et des exercices de relaxation sur Youtube. Vous pouvez consulter sa chaîne : Magali & Sophrologie <https://www.youtube.com/@magalisophrologie>



MAGALI LE ROY
SOPHROLOGUE

Prise de RDV
Tél. 07 81 28 10 88

ou directement sur <https://magalileroy.com>
contact@magalileroy.com



Centre Médical
Le Manuesca,
2 rue de l'Eden
04100 Manosque

VITAL BIEN-ÊTRE TRAITE VOS MAUX PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS



VITAL BIEN-ÊTRE
PARCE QU'IL EST TEMPS DE S'ÉVEILLER.
THÉRAPIE PERSONNELLE & MANUELLE

VITAL BIEN-ÊTRE L'ORIGINE...

Formé au massage bien-être en 2012 à la grande école THE MIKI SCHOOL et ayant pratiqué bénévolement avant cette date, **Samy n'a jamais cessé d'améliorer sa pratique suite à cette formation ainsi que celle sur les huiles essentielles.** Son parcours l'a motivé à apprendre le massage californien par la suite, pour ainsi terminer sur le massage tantrique. Au cours de ces années de perfectionnement, le comportement humain qui a toujours éveillé sa curiosité, le motive à **se lancer en 2015 en hypnose puis en 2016 en psychothérapie** chez RGévolution. En 2017, il décide d'avoir un lieu dédié pour ces thérapies. Suite à cela, il déménage en Provence fin 2021 pour y transférer son cabinet et créer un nom dans lequel tous ses soins sont conférés : **VITAL BIEN-ÊTRE. Il traite donc d'un côté tout ce qui concerne l'esprit en tant que psychopraticien avec des méthodes d'hypnose et de l'autre, tout ce qui concerne le corps avec le massage.**

L'HYPNOSE

L'hypnose n'est pas comme certains le pensent un phénomène de mode ! **Cette méthode permet de régler tout un tas de problématiques, des plus simples aux plus complexes.** Liée à la psychothérapie, celle-ci **permet de voir dans quel état présent vous êtes et vers quel état désiré vous souhaitez aller.** Les grandes lignes des raisons pour lesquelles les sujets à traiter ont commencé sont soulignées, puis la méthode hypnotique adaptée peut être mise en place.

Vous êtes à la recherche d'un bien-être immédiat et profond, vous avez besoin de vous détendre car ce n'est pas chose facile pour vous, vous voulez être serein que ce soit au niveau mental, physique ou émotionnel ou bien vous souhaitez solutionner vos problématiques de vie ou êtes perdu dans celle-ci ? **VITAL BIEN-ÊTRE** peut vous apporter ce que vous recherchez depuis si longtemps.

VALENSOLE

Les séances sont d'environ 2h pour la première, puis de 1h pour les suivantes. Ces méthodes restent de la thérapie brève, c'est à dire qu'il **faudrait très peu de séances pour arriver à des résultats.** D'ailleurs, certains d'entre eux se font sentir dès la première. **Compter en moyenne 3 à 4 séances pour régler les problématiques.** Ce nombre peut varier selon la personne, non pas avec sa réceptivité, mais plutôt en lien avec ses bagages émotionnels et psychologiques.

**UNE ÉCOUTE,
UNE COMPRÉHENSION
DES BESOINS,
UNE VRAIE DÉTENTE,
RIEN QUE POUR VOUS**



LES MESSAGES

Les massages pratiqués sont au nombre de 3 avec chacun des axes bien déterminés :

Le massage Estena© : Sur la base de massage thaï, **il permet une relaxation des membres et du corps, de dénouer les nœuds musculaires, de retrouver un bien-être** après de longues périodes de tensions accrues. **Les effets du massage durent plusieurs jours après.** A la fois intuitif et personnel, il a été créé dans le but de détendre, **cibler les tensions, et reconnecter à soi, de manière efficace.**



Californien : Massage connu pour ses bienfaits sur la circulation sanguine et lymphatique, il est issu du massage suédois et Esalen. **Avec des manœuvres de pétrissages, foulages, pressions glissées et d'effleurages, il favorise l'oxygénation des tissus et réduit le stress.**

Le massage Tantrique : Il se pratique au sol, sur futon, avec de l'huile chaude. **C'est un massage globalisant du corps, sans focalisation qui permet une détente et une reconnexion profonde à soi.** Par un toucher énergétique et sa sensorialité, **il harmonise le corps et l'esprit.** Il est fait avec des mouvements lents pour favoriser le lâcher-prise.



Demandez vos chèques cadeaux massages pour offrir un instant de relaxation à vos proches.

Une **carte de fidélité** vous est proposée sur place, pour **5 massages effectués, un massage offert.** Cartes nominatives
Pour une séance d'hypnose il faudra compter 70 € et pour les massage, c'est à partir de 60 € que vous pourrez profiter de tous les bienfaits.



**PSYCHOPRATICIEN
ET MASSEUR BIEN-ÊTRE**

Samy Belaïd

Tél. 07 69 32 35 32 ou 07 79 09 60 10
33 rue Ste Anne - 04210 Valensole

RENDEZ-VOUS AUX JARDINS DE L'ATELIER DU MILLE PATTES CATHERINE ET PIERRE PASTEAU FORCALQUIER DU 3 AU 11 JUIN 2023

FORCALQUIER

Depuis 2017, L'Atelier du Mille Pattes participe aux Rendez-vous aux jardins organisés par le Ministère de la Culture. Cette année, le rendez-vous est donné du samedi 3 au dimanche 11 juin 2023 pour « Les Musiques du Jardin »



LES JARDINS DE L'ATELIER DU MILLE PATTES

Le jardin a été créé au début du XX^e siècle, avec vue dominante sur la ville de Forcalquier, le Luberon, les Alpes du Sud. Simplement vivrier à sa création, il est devenu au fil du temps un jardin d'agrément.

Depuis 2012, il est réaménagé tout en lui gardant sa structure d'origine. Pour mieux dompter la pente du jardin en terrasse, il a été découpé en petits enclos à thème, cultivé sans pesticide. Discret, intimiste et caché derrière des haies de lauriers-tins, il vous séduira par ses différents espaces. Vous entrez par le jardin d'accueil avec ses arbres fruitiers, sa vigne et sa tonnelle d'exposition. Passé le portillon, une allée bordée de vieux ifs taillés en topiaire distribue plusieurs jardins, et vous conduit à la serre datant de la création du jardin, occupée par l'Atelier de Poterie de Catherine.

Au fur et à mesure de votre visite vous découvrirez :

- Le jardin ombragé par un micocoulier centenaire à « pattes d'éléphant »
- Les pivoines, les iris, les digitales y fleurissent en abondance.
- En dessous, se niche le patio de rosiers tiges : « Marie Pavié, Jubilé impérial ... »
- Puis une gloriette de rosiers grimpants envahie en juin par la somptueuse « Marietta Silva Tarouca »
- Le jardin d'érables du japon et son nid.

De l'autre côté de l'allée plus exposé au soleil, l'amphithéâtre de verdure avec sa rocaille plantée d'espèces adaptées à la sécheresse. « Phlomis, Cistes, Teucrium ... »

Le jardin est agréé Refuge LPO, nous sommes adhérents Parcs et Jardins PACA.



PROGRAMME DES JOURNÉES DES RENDEZ-VOUS AU JARDIN

Ouvert de 10H00 à 18H00 Entrée libre et gratuite

- Visites guidées tous les jours à 10H30 et 15H00
- Lectures animées par les musiques du jardin
Concerts gratuits : sur réservation par tél ou mail
- Samedi 3 juin à 18H30 - Sur le Fil : chanson, Jazz, World. Marianne Lemoigne; Benni Manousch
- Samedi 10 juin à 18H30 – EDDA : musiques : celtiques, blues américaines - Guitares et chant;



EXPOSITIONS D'ARTISTES DU 3 AU 11 JUIN DE 10H00 À 18H00

Catherine Pasteau : Céramiste

Ça caquette au jardin... Passionnée par le travail de la terre, j'ai choisi la faïence et la technique de la terre vernissée pour égayer ma basse-cour. Je la pétris, la sculpte, la modèle pour lui donner la forme de pots de jardin, Ainsi coqs, poules, oies et autres gallinacées viendront envahir vos jardins.



Gilles Brun : Sculpteur acier

La musique au jardin amène à penser aux 4 saisons, évoquant les 4 éléments : La terre, le feu, l'eau, l'air. De ces volumes de formes carrées, triangulaires et circulaires d'où s'échappent d'étranges notes de musique.

Dominique Gardey : Sculpteur acier

Quand l'acier matière brute et froide devient aérienne, fluide et tout en rondeur. Les sculptures de Dominique Gardey déclinées en 2 dimensions, les plus petites s'intègrent dans un intérieur tandis que les plus grandes sont bien adaptées à un espace extérieur (parc, jardin...)



**RENDEZ-VOUS AU JARDIN
L'ATELIER DU MILLE PATTES**

Quartier Saint-Marc
3, Rue des Trinitaires

04300 FORCALQUIER - 06 52 32 89 86
latelierdumillepattes@gmail.com
latelierdumillepattes.com

EN MAI, C'EST LE MOIS BONUS AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS !

Les 50 ans du Groupe Partouche se poursuivent au Casino de Gréoux les Bains. Tous les mois l'équipe vous offre de nombreux cadeaux. Après la tombola géante du mois d'avril, place au Mois Bonus !



GRÉOUX-LES-BAINS

Depuis le début de l'année, le Groupe Partouche fête ses 50 ans. De ce fait, le Casino de Gréoux-les-Bains vous propose pour fêter l'événement de nombreuses surprises et cadeaux... Après la Saint-Valentin et la Chandeleur en février, « Le mois qui régale vos papilles » en mars et la tombola géante en avril avec de somptueux cadeaux, « Le Mois Bonus » arrive en mai !



LE MOIS BONUS EN MAI !

« Le Mois Bonus » est une nouvelle offre mise en place à l'occasion des 50 ans du groupe. Qu'est ce que le mois bonus ? Comment cela fonctionne-t-il ? Autant de questions que vous vous posez auxquelles nous allons vous répondre !

Le Mois Bonus c'est très simple... Tous les jours en mai, du lundi au vendredi le Casino de Gréoux-les-Bain vous offre 50 % de jetons en plus. Attention, pour pouvoir bénéficier de cette offre, vous devez être obligatoirement détenteur de la carte Players Plus (carte disponible gratuitement à l'accueil de votre casino de jeux).



Comment cela fonctionne-t-il ?

Lors de votre change en caisse, on vous offre 50 % de crédits de jeux supplémentaires, ce qui va multiplier vos chances de remporter le jackpot sur l'une des nombreuses machines du parc de jeux.

Par exemple si vous changez en caisse 100 € de crédit de jeux, vous obtiendrez en réalité 150 € de crédits de jeux.

Attention toutefois, l'offre est limitée à 50 € offerts maximum, 1 seule fois par jour et par personne.

DE NOUVELLES MACHINES !

Depuis mi-avril vous avez peut-être pu tester les nouvelles machines qui sont venues compléter le parc de jeux de votre casino de jeux de Gréoux-les-Bains. Si vous êtes novices dans le monde des casinos n'avez aucune crainte à venir tenter votre chance, les équipes sont à votre écoute pour vous accompagner dans la découverte de l'univers du jeu...



LA CARTE PLAYERS PLUS !

Petite piqure de rappel sur les avantages que la carte Players Plus vous apporte. **Tout d'abord, en ce mois de mai, elle vous fait bénéficier de 50 % jetons !** Ensuite toute au long de l'année, en étant détenteur de ce précieux sésame, vous allez pouvoir profiter de remises sur votre addition au bar et au restaurant du casino, bénéficier d'offres temporaires, profiter d'offres personnalisées, remporter de nombreux lots et bien plus encore ! Alors si vous n'avez pas encore souscrit à ce programme de fidélité, c'est le moment. **La carte est entièrement gratuite, et lors de la souscription 5 € de jetons vous seront offerts.** Et gros plus, en parrainant quelqu'un vous allez voir créditer sur votre carte 5 € players et vous percevrez 5 % des gains de votre filleul sur les machine à sous.



CASINO PARTOUCHE

Avenue des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 78 00 00

<https://casino-greoux.partouche.com/>
Facebook : @Casino de Greoux-les-Bains

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

50 1973 2023
PARTOUCHE



LE MOIS BONUS !

+50% de jetons*
Du lundi au vendredi en mai



*Opération soumise à conditions et exclusivement réservée aux clients détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. Offre valable du lundi au vendredi, 1 seule fois par jour et par personne, dans la limite de 50€ offerts
SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE

18+

Casino

Restaurant

Événements

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)



AU SÉNÉGAL, L'ASSOCIATION ADIS TRANSMET LA LUMIÈRE...

On ne présente plus l'ADIS, association engagée dans l'accès à l'électricité, l'agriculture, l'éducation et la santé au Burkina Faso et au Sénégal. Le 11 mars une équipe de bénévoles s'est rendue au Sénégal pour une mission bien précise... petit focus sur cette mission.



MANOSQUE



L'ADIS EN QUELQUES MOTS

L'ADIS (Action Développement Insertion Solidarité) est une association Loi 1901 qui œuvre depuis 30 ans au Burkina Faso et au Sénégal en collaboration avec les communautés locales. Son objectif est de répondre aux besoins les plus urgents de ces communautés en mettant en place des projets dans certains domaines tels que l'accès à l'électricité, l'agriculture, l'éducation et la santé.



UNE MISSION ACCOMPLIE POUR L'ADIS EN MARS AU SÉNÉGAL !

LE RETOUR D'UNE MISSION RICHE EN ÉMOTIONS

Le 11 mars 2023, après un voyage perturbé dû à une grève des contrôleurs aériens français, c'est un groupe de 10 bénévoles déterminés qui pose les pieds sur le tarmac de l'aéroport de Dakar, au Sénégal. Pendant leur mission de 9 jours, ils ont pu électrifier trois écoles dans les villages reculés de Louly Ngogom et de Kwickt, ainsi que l'école élémentaire de Cheikh Ousmane Diagne à Ngarou. Ils ont également fait don de vêtements, de livres et de jeux pour enfants dans des villages, ainsi que 35 kg de matériel médical (pansements, sondes urinaires, matériel pour prise de sang...) dans des dispensaires.

Le dernier jour, une matinée sous le signe des jeux a été organisée avec une centaine d'enfants d'une école de Ngarou, où les membres de l'ADIS ont organisé des jeux tels qu'un tournoi de foot, un relais, un jeu de «Un, deux, trois soleil»... Des t-shirts ont été donnés à chaque élève, ainsi que des bonbons, des jeux et des pins.

LES PROCHAINS DÉFIS DE L'ADIS

À peine arrivée, l'ADIS prépare déjà sa prochaine mission avec de nombreux projets, parmi lesquels l'électrification de cinq autres écoles dans des villages excentrés, des dons de culottes menstruelles en collaboration avec API AFRIQUE, ainsi qu'une discussion autour du sujet afin de lever le tabou entourant la menstruation chez les femmes. Nous rappelons que plus de 75 % des jeunes filles au Burkina Faso et au Sénégal arrêtent l'école au collège à cause de l'absentéisme que provoque la menstruation.



Association ADIS
Tél. 06 89 71 35 64

LA TRADITIONNELLE FOIRE DE LA BRILLANNE REVIENT POUR LA 26^E ANNÉE LE 18 MAI 2023 !

Événement toujours attendu avec grande impatience à la Brillanne et aux alentours, la traditionnelle Foire de la Brillanne vous plonge le temps d'une journée dans une ambiance familiale et chaleureuse avec de nombreuses animations. N'oubliez pas que c'est aussi le rendez-vous des producteurs et artisans ...



LA BRILLANNE

Voilà maintenant 26 ans que la Foire de la Brillanne s'est imposée comme un incontournable pour valoriser les produits régionaux du terroir ainsi que l'artisanat local. Claude Boggiano, président ainsi que les membres de l'association Foire de la Brillanne, ne laissent rien au hasard pour vous proposer une journée remplie d'animations, de découverte gustative et créative pour le plus grand plaisir de tout le monde.

JEUDI 18 MAI : PRODUITS LOCAUX ET ANIMATIONS...

Par tradition la Foire de la Brillanne se déroule le jeudi de l'Ascension; c'est donc le jeudi 18 mai qu'il faut réserver dans vos agendas pour venir à la découverte de nombreux producteurs présents pour vous faire découvrir les saveurs de notre région. Miel, charcuterie, huile d'olive, confiture, pommes, vins sont parmi les incontournables des pépites de notre territoire et vos papilles vous diront... merci ! **Notez que certains d'entre eux étaient présents au Salon de l'Agriculture à Paris au mois de mars et qu'ils ont été récompensés au Concours général Agricole**, concours qui récompense entre autre, les meilleurs produits du terroir français.

Mis à part des mets de qualité, vous pourrez aussi vous émerveiller devant les créations artisanales élaborées par des artisans passionnés qui ne demandent qu'à être connus et reconnus. Comme tous les ans, la Foire de la Brillanne est toujours en recherche de producteurs, artisans qui souhaitent se faire connaître et mettre en valeur leur travail.

Comme tous les ans, pour rendre cette journée des plus agréables, **de nombreuses animations sont prévues**. Les plus petits pourront faire des **tours de manège** et se **défiler sur la structure gonflable** et **Le Bois des Jeux**, vous proposera une **vingtaine de jeux en bois**. Et ce n'est pas tout, en effet, **La Petite Famille de Villeneuve** sera ravie de voir le **sourire des enfants se balader à dos de poney**. Les moins téméraires pourront quant à eux faire **une balade en calèche avec Loustau Vacaval** venu de Saint-Julien pour l'occasion.



PRODUCTEURS, ARTISANAT, ANIMATIONS, LE JEUDI 18 MAI LORS DE LA 26^E FOIRE DE LA BRILLANNE

La Ferme Buissonnière ne pouvait pas manquer cet événement et sera aussi de la partie avec **ses animaux vivants**. **Nouveauté pour cette année, les enfants pourront promener les chèvres !**

Durant le repas de midi, **vous pourrez déguster des plats provençaux tels que des pieds et paquets, de la daube provençale ou encore des grillades** dans une **ambiance musicale assurée par Crystal'Musette**. L'après-midi, c'est l'association **Dancez Passion** qui se produira pour un **spectacle chorégraphique**.

Si vous avez toujours voulu vous essayer à la poterie ce sera l'occasion de sauter le pas ! Et cela grâce à **l'Atelier Poignée d'Argile de Valensole** qui proposera **durant toute la journée des ateliers de poterie et des démonstrations de tournage de petites pièces en grès**.



LE CARRÉ DES ASSOCIATIONS

Cette journée est aussi l'occasion de **mettre en avant les associations locales**, c'est pour cette raison que comme tous les ans, un espace dédié est prévu. **Bon nombre d'associations Brillannaises seront présentes** et pour la première fois **l'Association Santé commune aux Terres** sera là pour vous présenter son centre de santé communautaire. N'hésitez pas à venir à leur rencontre.

VIDE GRENIER LE 14 MAI

Par tradition, le dimanche qui précède la Foire de la Brillanne, **un grand vide grenier est organisé en partenariat avec l'Amicale du Don du Sang**. Cette année ce sera donc le **dimanche 14 mai qu'il faudra venir chiner de 8h à 18h** et dénicher la pépite qui vous manquait.

Si vous souhaitez vous aussi participer à ce grand vide grenier, **vous pouvez vous inscrire le mercredi 10 mai de 17h à 20h dans la salle du conseil municipal** qui se trouve sous la mairie de La Brillanne ou bien **par téléphone au 06 88 59 31 49**



26^e Foire Paysanne de la Brillanne
Jeudi 18 mai 2023 de 9h30 à 18h00

Inscriptions et renseignements
Claude BOGGIATTO
Tél. 06 88 59 31 49
claude.boggiatto.afp@gmail.com

L'entrée à la foire ainsi que toutes les animations proposées sont gratuites.

PARFUMS D'ITALIE : SAMEDI 6 ET LE DIMANCHE 7 MAI À GRÉOUX LES BAINS



Tous les ans au mois de mai, la cité thermale va se transformer durant 2 jours en carnaval Vénitien. En effet les Masqués Vénitiens de France déambuleront pour le plus grand plaisir de tout le monde. Vide-grenier, stands de produits italiens, concert, et exposition de costumes sont aussi au programme...

GRÉOUX-LES-BAINS

Parfum d'Italie est l'un des événements incontournables à Gréoux-les-Bains. Le samedi 6 et le dimanche 7, Gréoux accueille les Masqués Vénitiens de France pour deux jours inoubliables. Nous vous dévoilons le programme de ces deux jours à ne pas manquer...

SAMEDI 6 MAI

Cette première journée sera lancée à 10h et jusqu'à 11h30 par la première déambulation des Masqués Vénitiens de France devant les Thermes. Si vous n'avez pas l'opportunité d'admirer les somptueux masques et costumes, n'ayez aucune inquiétude, vous pourrez assister de 15h à 17h à une seconde déambulation, mais cette fois-ci, dans le centre du village. Le départ se fera du grand escalier du Centre de Congrès de l'Etoile.

Après cette déambulation, à 17h30, vous pourrez assister à la projection du film « Les 8 montagnes » de Charlotte Vandermeersch et Felix Van Groeningen. Séance proposée par Ecociné Verdon au Centre de Congrès de l'Etoile (tarif, 7,50 €)

A 18h, c'est un concert de « musique italienne » guitare et quatuor à cordes par L'Ensemble de Provence Verdon et René Lagos Diaz à la guitare qui vous attend. Le rendez-vous est donné en l'Eglise Notre Dame des Ormeaux.

(Billetterie sur place - Tarif 15€)

Enfin, pour clôturer cette première journée, le Casino de Jeux, vous convie de 20h30 à 22h à une Soirée costumes historiques par les Masqués Vénitiens de France.

DIMANCHE 7 MAI

Les chineurs devront se lever tôt pour se rendre dès 7h30 et jusqu'à 18h au Marché des Miracles (vide-greniers) organisé au Parc Morelon par le Comité des Fêtes. Une buvette est prévue sur place. Vous pouvez vous inscrire au 06 81 33 73 31 - Tarif 10 € les 3m.



MASQUÉS VÉNITIENS LES 6 ET 7 MAI À GRÉOUX-LES-BAINS

De 10h à 12h, vous pourrez pour la troisième fois du week-end assister à la déambulation des Masqués Vénitiens de France au Parc Morelon ainsi que dans le centre du village. Toute la journée de 10h à 18h, les Stands de produits Italiens organisés par FestiGréoux seront l'occasion de découvrir les spécialités italiennes.

De 11h à 13h et de 14h à 16h, une maquilleuse «les déjantées du pinceau» attendra les plus jeunes au Parc Morelon pour de magnifiques maquillages.

Entre 15h et 17h30 les Masqués Vénitiens de France déambuleront dans le Parc Morelon. Ce sera la dernière occasion de les admirer.

A 15h un concert du groupe Al Dente o Sole Mio sera donné au Parc Morelon.

Enfin à 16h la diffusion du film « Interdit aux chiens et aux italiens » est programmée. Animation de Alain Ughetto proposée par Ecociné Verdon au Centre de Congrès de l'Etoile. Tarif 7,50€).

DU 8 AVRIL AU 8 MAI

Si vous souhaitez connaître l'histoire du carnaval de Venise, rendez-vous au Casino de jeux de Gréoux-les-Bains pour une exposition de costumes. Cadres photos et costumes sur mannequins sont présentés pour mieux comprendre... L'exposition est visible selon les horaires d'ouverture du Casino.

ET AUSSI...

Venez participer au Club des Lecteurs Parfums d'Italie à la médiathèque Lucien Jacques le vendredi 12 mai à 17h. Quel est votre auteur préféré ? Avez-vous lu une histoire qui se déroule en Italie et qui vous a plu ? ...



PARFUMS D'ITALIE

Samedi 6 et Dimanche 7 mai

Renseignements à l'Office de Tourisme de Gréoux-les-bains

www.greoux-les-bains.com

« AIME-MOI SI TU PEUX », UNE COMÉDIE THÉÂTRALE LE 12 MAI POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

Pour ce mois de mai Les Soirées de l'Etoile vous donnent rendez-vous le 12 mai à 20h30 pour une comédie théâtrale sentimentale décalée. Réservez vite votre place avant qu'il ne soit trop tard...



GRÉOUX-LES-BAINS

L'HISTOIRE...

Hervé Pauchard a 30 ans. Une vie rangée. Ingénieur informatique, il est consciencieux et passionné par son travail. **Ses amis le considèrent comme un cas désespéré de l'amour.** Mais pas lui. Lui attend. Il attend l'amour, le vrai, le pur, l'inaccessible. Au point d'idéaliser et de sacraliser ce qui doit arriver... Son mariage avec Monica Bellucci, qu'il a prévu pour l'été 2022. **Bref, Hervé Pauchard a tout pour inspirer la tristitude.** Nina, Sa voisine de palier, est totalement à l'opposé. Exubérante, provocatrice, sensuelle... Elle qui a tous les hommes à ses pieds va, à la surprise de tous, jeter son dévolu sur ce voisin qui la perturbe et la fascine. Oui mais ça ne fait pas du tout partie des prévisions de Hervé Pauchard. Insensible aux rapprochements de Nina, il va d'abord se montrer distant. Avant que celle-ci n'utilise les grands moyens pour parvenir à ses fins...



Aime-moi si tu peux est une comédie dont le jeu se base sur le rythme des personnages : celui d'Hervé calme et rempli de précaution et celui de Nina rapide, efficace et simultané. Cette pièce est une comédie mise en scène de manière à faire rire le spectateur, par l'écriture très drôle, par les situations cocasses que nous avons mises en valeur et par le jeu des comédiens et la scénographie qui exacerbe tous les travers et les ratés des personnages de Nina et Hervé. **Selon les moments de la pièce**

le parti est pris de forcer la caricature tout en se moquant des personnages avec bienveillance. Ces pics comiques et cocasses, permettent de souligner et de mettre en avant les moments d'émotion et de tendresse entre les deux personnages. Ces montagnes russes des sentiments des personnages provoquent des allers retours entre rire et sourire d'attendrissement des spectateurs.



LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

Vendredi 12 mai 2023 - 20h30

Centre de Congrès de l'Etoile

Av. Pierre Brossette - 04800 Gréoux-les-Bains

Tarif : 16 € - Réduit 13 €

Gratuit pour les moins de 12 ans

Réservation Offices de Tourisme

Gréoux-les-Bains, Manosque,

Quinson, Oraison, Riez, Valensole

En ligne : durance-luberon-verdon.com

Samedi 13 mai et dimanche 21 mai la Placette à Pauline s'anime avec Entre Nous et Magali Fresia

GRÉOUX-LES-BAINS

LES MUSIQUES À PAULINE, ON CONTINUE !



SAMEDI 13 MAI - ENTRE NOUS - 16H

Concert-Bal en plein air. René à l'accordéon, Nicolas à la guitare basse, Dominique à la batterie, Alain à la guitare & Jean-Christophe au chant, vous proposent 1 répertoire basé sur des musiques dansantes composées d'un mélange de musette et de variétés.

Plus d'infos : alain.delorme2@aliceadsl.fr



DIMANCHE 21 MAI - MAGALI FRESIA - 16H

Jazz, soul, blues et standards internationaux cohabitent à merveille dans la voix et la sensibilité de Magali.

Plus d'infos : facebook : MagaliFresia

LA TRANSHUMANCE EN FÊTE À VINON SUR VERDON LE 21 MAI 2023



Voilà maintenant 8 ans que Vinon-sur-Verdon, fête la transhumance. Cette fête, met à l'honneur les métiers du pastoralisme, de l'artisanat, des créateurs et producteurs en vente directe. Sur place, de nombreuses animations seront prévues, telles que : animations, démonstrations sur le thème de la transhumance, marché du terroir et artisanal...

VINON SUR VERDON



LA FÊTE DE LA TRANSHUMANCE EN QUELQUES MOTS

La fête de la transhumance est une manifestation annuelle qui célèbre la migration des troupeaux de moutons vers les pâturages d'été dans les montagnes. Autrefois, la place de Vinon sur Verdon avec ses platanes centenaires était une étape de repos pour les troupeaux de moutons transhumant de la plaine de la Crau vers les Alpes avant de prendre la barge pour traverser le Verdon.

FÊTE DU 21 MAI 2023

Le comité municipal « cadre de vie/animations » avec l'aide du comité des fêtes organise la 8^e édition de la fête de la transhumance pour renouer et commémorer cette tradition de pastoralisme attachée à notre village..

Cette année l'ensemble de la manifestation se déroulera exceptionnellement sur les bords du Verdon, pour cause de travaux de rénovation de la place de la commune.

Le troupeau accompagné de ces bergers et chiens débutera son cheminement par la route de ST Julien. Il arrivera vers 10h sur leur emplacement de repos au bord du Verdon, rive droite (La place étant en travaux de rénovation pour 3 ans) accompagné pour le groupe folklorique « La Taïole »



TROUPEAU, ANIMATIONS, MARCHÉ ARTISANAL LE 21 MAI À VINON-SUR-VERDON

Tout au long de cette journée, une ambiance musicale, un marché d'une soixantaine de producteurs, des artisans, des créateurs, des produits de bouche promet de passer une belle journée conviviale. Diverses démonstrations pour vous permettre de découvrir de vieux métiers sont programmées durant toute la journée.

Enfin les enfants ne sont pas oubliés, puisque de nombreuses animations gratuites sont également prévues (poneys, mur d'escalade, tyrolienne, structure gonflable etc...). Sont aussi au programme une exposition de vieux tracteurs, une démonstration de cavage de truffes avec chiens.

Et pour vous rassasier, Le snack/buvette/barbecue tenu par les organisateurs ainsi que tous les restaurateurs partenaires.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

9h30 : Départ du troupeau précédé par le défilé des tracteurs et le groupe folklorique « La Taïole » vers le village

10h : Arrivée du troupeau sur les bords du Verdon, côté Moulin

10h30 et 14h30 : Groupe folklorique « La Taïole »

11h30 Mot du Maire

12h : Restauration sur place avec le groupe musical « Pena sun rise »

17h30 Départ des tracteurs anciens suivi du troupeau

Les horaires sont donnés à titre indicatif. Les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme en fonction des conditions météo, ou de tout autre imprévu.



FÊTE DE LA TRANSHUMANCE

Dimanche 21 mai 2023

Dès 9h30 - Sur les bords du Verdon à Vinon sur Verdon

transhumance@vinon-sur-verdon.fr

Tél. 06 32 29 48 93

Fête de la transhumance

Dimanche 21 mai 2023

Bords du Verdon

Côté Moulin

(Camping/Kayak)

8^e
édition



www.vinon-sur-verdon.fr/vie-quotidienne/tourisme/comite-cadre-de-vie/ - 06 32 29 48 93

Toute la journée : marché artisanal, démonstrations, snack/buvette, nombreuses animations gratuites.

- 9h30** Départ du troupeau, (cité EDF/route de St-Julien) précédé par le défilé de tracteurs anciens et le groupe folklorique "La Taïole" vers le village
- 10h00** Arrivée du troupeau sur les bords du Verdon, côté Moulin (camping/Kayak)
- 10h30 et 14h30** - Groupe folklorique "La Taïole"
- 11h30** Le mot du Maire
- 12h00** Restauration sur place avec le groupe musical "Pena sun rise" où chez nos Restaurateurs partenaires.
- 17h30** Départ des tracteurs anciens suivi du troupeau.

Les horaires sont donnés à titre indicatif. Les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme en fonction des conditions météo, ou de tout autre imprévu

VERDON CROISIÈRES, DÉCOUVREZ LE VERDON AUTREMENT....



ESPARRON-DE-VERDON

C'est le 22 avril que Verdon Croisière a levé l'ancre à Esparron-de-Verdon pour la 2^e saison. Cette année l'Office de Tourisme Communautaire du Pays de Manosque innove pour vous proposer des croisières à thèmes ou encore des offres de groupe. Nous vous détaillons tout cela.

VERDON CROISIÈRES...

Verdon Croisières c'est un bateau propulsé sur le lac d'Esparron-de-Verdon par deux moteurs électriques, qui offre un changement de rythme ressourçant. Au fil d'une promenade originale, vous allez découvrir des points de vue uniques se succédant dans un cadre naturel d'exception. Il faut savoir que le lac d'Esparron-de-Verdon est protégé de toutes constructions sur ses rives grâce à la loi Montagne, le lac fait aussi partie du Parc Naturel Régional du Verdon. Le lac est formé par le barrage de Gréoux-les-Bains construit en 1967 et retient 80 millions de m³ d'eau. Il alimente la centrale EDF de Vinon-sur-Verdon (pour la production hydroélectrique) et la Société du Canal de Provence (pour l'irrigation et l'alimentation en eau potable). son niveau d'eau est donc constant, et cela quelle que soit la saison. Verdon Croisières ce sont plusieurs types de croisières au départ d'Esparron de Verdon en plus de la croisière commentée qui est organisée jusqu'à trois fois par jour (en juillet et en août), des croisières contées, croisières littéraires et croisières-conférences vont voir le jour.

LES DIFFÉRENTES CROISIÈRES

La balade commentée : le bateau commence par s'approcher du barrage de Gréoux-les-Bains, les commentaires en anglais et en français vous permettent de comprendre l'histoire de cette rivière qui prend sa source au col d'Allos et qui joue un rôle majeur dans l'indépendance énergétique régionale. Les grands lacs turquoise du Verdon représentent des réserves vitales qui jouent un rôle important dans l'alimentation en eau potable des agglomérations et dans l'irrigation des terres agricoles. Le bateau remonte ensuite jusqu'à l'entrée des Basses Gorges, au niveau de la route du pont coupé. Vous allez admirer les falaises de calcaire, qui atteignent jusqu'à 40 mètres de hauteur et observer une faune extrême riche. Le lac très poissonneux, attire les goélands argentés, cormorans, hérons cendrés et canards colverts... sans oublier l'Aigle royal, qui niche dans le secteur entre janvier et août.



La croisière contée : Cela ressemble fort à une invitation à la fois irrésistible et inédite ! Vous allez à la fois vous laisser bercer par les mots et les flots, aux côtés d'une fileuse d'histoires, pour un voyage conté autour de l'eau. Au fil des pages d'une Provence mystérieuse et enchantée, Catherine Delalaing déploie un florilège d'images qui captive l'écoute et l'attention. Chacun découvre et imagine l'univers magique de ces récits, qu'ils soient merveilleux, fantastiques ou facétieux. Et comme il n'y pas d'âge pour rêver et se laisser charmer, cette invitation s'adresse à tout le monde, sans aucune limite d'âge.

La croisière littéraire : Cette croisière vous convie à lever « l'encre » d'un bateau-livre aux côtés d'auteurs locaux. « *J'aime décrire cette beauté qui nous entoure et je le fais d'autant plus spontanément que nous vivons dans le plus beau des départements* », confie le Manosquin **René Frégni**, qui **embarquera le dimanche 28 mai à 17 heures**. Son conseil ? « *Trouver une belle ombre, mettre les pieds dans l'eau et sortir un livre de sa poche...* ».

Patricia Bouchet, qui a publié son premier roman « une araignée dans le rétroviseur » il y a moins d'un an, **embarquera le dimanche 25 juin à 17 heures** ; cette Provençale d'adoption anime des ateliers d'écriture en milieu carcéral. **La troisième croisière littéraire larguera les amarres le samedi 23 septembre à 17 heures et sera organisée dans le cadre du festival Les Correspondances, à Manosque.**

La croisière-conférence : Avec cette croisière l'Office de Tourisme Communautaire propose de **mettre le cap sur la culture et le patrimoine, aux côtés de Thomas Castin, archéologue préhistorien au service départemental d'archéologie.**

De la préhistoire aux ouvrages d'art plus récents, au fil de l'eau et du temps, le récit guide les passagers dans certaines grottes du Verdon qui, il y a 100 000 ans, servaient d'abris à nos ancêtres. Bernard Sabatier (chargé du patrimoine historique de la Société du Canal de Provence) et Myriam Boinard (responsable réglementaire des ouvrages hydrauliques de la SCP) détailleront le rôle du lac d'Esparron-de-Verdon. Sa connexion au Canal de Provence permet en effet d'alimenter en eau les villes d'Aix-en-Provence, Toulon et Marseille. **Ces deux premières croisières-conférences lèveront l'ancre à 17 heures, le dimanche 21 mai et le dimanche 18 juin. La troisième se tiendra dans le cadre des Journées Européennes du Patrimoine, le samedi 16 septembre, également à 17 heures**

OFFRE DE GROUPE

A noter enfin que l'Office de Tourisme du Pays de Manosque propose deux offres dédiées aux groupes. La première est un tarif réduit pour les groupes à partir de 25 personnes pour la croisière commentée et la seconde est une journée incluant la croisière contée, un repas et une activité. L'activité est à choisir parmi, une visite libre du musée de Préhistoire des Gorges du Verdon, une projection du film Verdon Secret en 3d ou une session au Casino Partouche avec des jetons de jeux à disposition.



VERDON CROISIÈRES

Du 22 avril au 29 octobre 2023

Vente des billets en ligne sur durance-luberon-verdon.com

Tarif : 16 € - Réduit 13 €

au comptoir de 6 bureaux d'information touristique de DLVAgglo (Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez et Valensole) et sur le lieu d'accueil de la clientèle à Esparron-de-Verdon.

LA FÊTE DU LAC D'ESPARRON DU VERDON 3^E EDITION DU 18 AU 21 MAI 2023

Le long week-end de l'Ascension sera synonyme de fête au lac d'Esparron du Verdon. Placée sous les signes de la convivialité, cette 3^e édition va mettre en valeur le village d'Esparron du Verdon côté lac. Nous levons le voile sur le programme de ces 4 jours.



ESPARRON-DE-VERDON



PROGRAMME DU 18 AU 21 MAI

► JEUDI 18 MAI

- **9h30-12h30 : Activité pêche de l'AAPPMA** (Club nautique au port à côté de Verdon Croisières)
- **10h-18h : Les Portes Ouvertes du Club Nautique.** Toute la journée l'équipage du CNEV vous propose des Essais d'activités nautiques pratiquées toute l'année sur le lac : Aviron, catamaran, voilier collectif, Stand Up Paddle et une présentation de la structure, de ses services et de ses activités.
- **17h-17h30 : Film « l'eau verte »** organisé par Esparron Passion 04 et l'association T'cap (durée : 30 minutes ; Salle Polyvalente)
- **17h30-18h30 : Conférence par EDF** (Salle polyvalente)
- **20h30 : Film « Une vie de Grand Rhinologie »** sur le thème des chauves-souris (durée : 48 minutes - Salle Polyvalente et à l'extérieur) Après le film, un atelier est organisé « sortie nocturne pour écouter les chauves-souris ».

► VENDREDI 19 MAI

- **17h-18h : Film « Il était un Verdon »** organisé par Esparron Passion 04 et l'association T'cap (durée : environ 1 heure - Salle Polyvalente)
- **18h-19h : Conférence à l'issue de la projection avec Nelly Kars,** productrice et Bruno Lambert, réalisateur Octopuce productions (Salle Polyvalente)
- **18h-22h : Buvette et petite restauration organisées par l'association T'cap** (Parking des commerces)
- **20h : Concert par le groupe Les affranchis :** reprises, chansons françaises, rock/pop (Durée : 1h30 - Parking des commerces)

► SAMEDI 20 MAI

- **10h-18h : «Voile Verdon» Régate Voile Interdépartementale** organisée par le club nautique
- **8h-18h : La fabrique du lac organisée par le Paddle Art Café.** Une journée ateliers DIY dédiée à la pratique de la glisse et des arts au bord de l'eau. Les ateliers seront réservables début mai sur les réseaux sociaux du Paddle Art Café. (Place de la Mairie)
- **10h30-22h : Animation pour les enfants « toboggan aquatique monde marin »** organisé par T'CAP (Parking des commerces)
- **14h-18h : Joutes lacustres** organisées par La Perle du Verdon (Sur le port)
- **17h-18h : Croisière-contée** (rendez-vous au bateau promenade Verdon croisières) Plein tarif 10€) et tarif réduit 5€ pour étudiants et enfants moins de 10 ans. Gratuit pour les moins de 6 ans. Places limitées, réservation conseillée sur www.verdon-croisieres.com
- **17h-22h : Marché nocturne d'artisans locaux** organisé par l'association T'cap (Parking des commerces)
- **18h30-22h : Expo photos « au fil de l'eau en nocturne »** organisée par Esparron Passion 04 et l'association T'cap (Salle polyvalente)
- **12h-22h : Sardinade et buvette par la Société de chasse l'Esparronnaise** (Parking des motos)
- **17h-22h : Animation musicale «ce soir on danse» (DJ)** organisée par T'CAP (Parking des motos)

DIMANCHE 21 MAI

- **10h-16h : «Voile Verdon» Régate Voile Interdépartementale par le club nautique;**
- **10h-18h : Brocante** organisée par l'association T'cap (Parking des commerces)
- **11h-12h : Croisière-conférence sur l'archéologie autour du Verdon** (rendez-vous au bateau promenade Verdon croisières) Plein tarif 10€) et tarif réduit 5€ pour étudiants et enfants moins de 10 ans. Gratuit pour les moins de 6 ans et forfait famille (2 adultes et 2 enfants : 25€ au lieu de 30€) Places limitées, réservation conseillée sur www.verdon-croisieres.com

TOUS LES JOURS DU 18 AU 21 MAI

- **10h-17h : Expo photos « au fil de l'eau »** (sauf samedi et dimanche jusqu'à 18h30) (Salle Polyvalente)
- **10h-18h : Concours photos** organisé par Alizé Electronic (à gagner un bon de location)
- **10h-19h : Installation artistique éphémère « Le Lac et moi »,** sur des fils suspendus à l'entrée des commerces, restaurants, loueurs de bateaux etc. Tout le monde pourra réaliser une œuvre et l'accrocher dans tout le village. Tous les enfants du village, incubateurs du projet, seront invités à participer à un atelier artistique au Comité des Fêtes pour contribuer à cet événement.

Croisière commentée à bord de Verdon Croisières (départs : 11h, 14h30 et 16h. Plein tarif 10€) et tarif réduit 5€ pour étudiants et enfants moins de 10 ans. Gratuit pour les moins de 6 ans et forfait famille (2 adultes et 2 enfants : 25€ au lieu de 30€) Places limitées, réservation conseillée sur www.verdon-croisieres.com

- **Randoland :** Balade ludique et gratuite à faire en autonomie toute la journée. Les fiches sont disponibles gratuitement au club nautique.
- **Verdon mystères :** Découvrez le 1er jeu à énigmes accessible à tous sur le lac d'Esparron-de-Verdon, proposé par les loueurs d'embarcations. Verdon mystères est une activité ludique qui vous invite à parcourir le lac en canoë, bateau électrique, paddle ou pédalo. L'objectif est de se rendre sur des bouées afin de découvrir une série d'énigmes. Faites confiance à votre instinct, observez bien, des indices peuvent vous aider à résoudre les mystères du lac.

Jeu disponible chez les loueurs d'embarcations partenaires (CNEV, Alize electronic, La Perle du Verdon ...) en mai, juin, septembre, octobre et novembre.



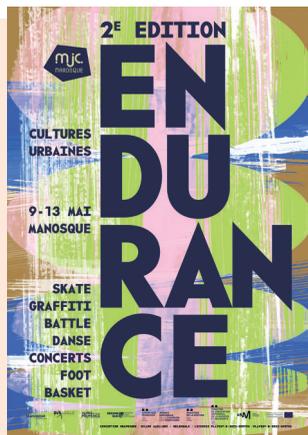
FÊTE DU LAC
Du 18 au 21 mai 2023
Esparron de Verdon

LA SECONDE ÉDITION DU FESTIVAL ENDURANCE SE TIENDRA DU 9 AU 13 MAI



MANOSQUE

Pour ce mois de mai, le gros évènement à ne surtout pas manquer est le Festival ENDURANCE ! Après le succès de la 1^{ère} édition, il revient pour la 2^{ème} année avec une programmation éclectique ouverte à tous et à toutes, c'est « the place to be » du 9 au 13 mai 2023 !



Après un « first try » en octobre 2022, le Festival ENDURANCE s'invite de nouveau à Manosque et s'étoffe pour une seconde édition très attendue du 9 au 13 mai 2023. Devant le succès de la 1^{ère} édition, le constat a été fait par les jeunes skateurs, lycéens manosquins de la « Junior Asso Skate En Durance » concepteurs de ce festival : « les cultures urbaines ont été validées à Manosque ! ». Ils replaquent donc et quintuplent la mise puisque l'édition 2023 du Festival durera plusieurs jours.

Le **FESTIVAL ENDURANCE 2023, c'est 5 JOURS 4 LIEUX, 7 ÉVÈNEMENTS, 40 BÉNÉVOLES**, qui font la part belle aux cultures urbaines. Autant dire que les jeunes organisateurs, soutenus et accompagnés par l'équipe de la MJC de Manosque, ont eu du pain sur la planche pour vous proposer cette programmation ! Découvrez-la sans plus attendre avec un panel volontairement éclectique : ateliers, démonstrations, initiations, concerts, sortant des clichés trop souvent vite établis sur les arts urbains, pour une exploration de ce vivier culturel en permanente évolution.

Le Festival ENDURANCE est accessible à tous les âges. Descendez dans la rue ! Répondez à son appel ! La rue appartient à ceux qui décident d'en faire quelque chose, elle appartient à ceux qui la graffent, ceux qui la rappent, ceux qui la slident... comme autant d'expressions permettant de dépasser les clivages culturels, de rassembler, de dynamiser le vivre-ensemble et participer au rayonnement de nos quartiers et de notre ville.

Bienvenue dans cette seconde édition du FESTIVAL ENDURANCE !

Aurore Hillairet, Présidente de la MJC

PROGRAMMATION

- ▶ **MARDI 9 MAI 19H • 21H - GARE SNCF MANOSQUE**
Vernissage Fresque Graffiti + Concert Lucky
- ▶ **MERCREDI 10 MAI 16H • 19H - CITY STADE ST LAZARE**
Rencontres Sportives
- ▶ **JEUDI 11 MAI 19H • 22H - LA CAPSULE MANOSQUE**
Projection « Les Maestros » + Table Ronde
- ▶ **VENDREDI 12 MAI 21H • 00H - LA CAPSULE MANOSQUE**
Off Da Grid : Battle de Beat Making + Dj Set Bobba A\$H
- ▶ **SAMEDI 13 MAI**
10H • 18H - MJC DE MANOSQUE :
Ateliers / Master Class
- 14H • 17H - MJC DE MANOSQUE :
For The Flow : Battle de Breakdance 2vs2 - 18 Ans
- 20H30 • 00H - LA CAPSULE MANOSQUE :
Concert
Achim + Robdbloc + Lauréats Du Concours
«Un Talent Dans Mon Quartier »
- ▶ **DIMANCHE 21 MAI 10H • 18H30**
SKATEPARK DE MANOSQUE
Aloha Skate Cup

Programme complet sur le site de la MJC :
www.mjc-manosque.fr / Renseignements 04 92 72 19 70

▶ VENDREDI 26 MAI - 18H30 - THÉÂTRE JEAN LE BLEU

LIVINGSTON 3.0 [Création multimédia]

D'après le roman Jonathan Livingston le Goéland de Richard Bach
Avec Iraka (poète, slameur), Miosine (musicien) et Nicolas Letzler (Vidéo) Jonathan.

Livingston, c'est ce jeune goéland passionné par le vol qui va s'affranchir des lois de son clan pour vivre un parcours initiatique fait d'aventures extraordinaires. Le spectacle Jonathan Livingston 3.0, retrace le parcours de cet oiseau atypique, entre le fil du roman, les chansons de l'album LIVINGSTON, du rappeur IRAKA et d'autres textes empruntant au répertoire de poésie et chanson française. En liant le destin de l'artiste, du poète à celui de Jonathan, le spectacle aborde des thématiques existentielles autour de la condition humaine et des choix qu'entraîne la passion. Programmé dans le cadre de la Fête du livre en partenariat avec éclat de lire.

Tout public à partir de 6 ans – 45 mn

Prix libre et conscient, prix conseillé 5 euros



Infos et renseignements Tél. 04 92 72 19 70
contact@mjc-manosque.fr - www.mjc-manosque.com

AU MOIS DE MAIS, FAIS CE QU'IL TE PLAÎT A LA MJC DE MANOSQUE !

Exposition, repas partagé, Club de K-POP Black Fire, préparation de la fête de la MJC, séjour à Nice cet été. Le programme de la MJC pour ce mois de mai est bien rempli !



MANOSQUE

AKIE EXPOSE À LA MJC

Du mardi 2 mai au samedi 13 mai
Vernissage le mercredi 3 mai à 18h
Galerie MJC

Jeune et créative, Akie, 18 ans, vous présente son travail de plasticienne. Cette artiste vous prend par la main pour vous faire visiter une partie de sa vie et ses combats. Féministe engagée et fan de pop culture elle vous présentera à vous, petits et grands, son art peut-être surprenant pour l'un et sûrement fascinant pour l'autre !



REPAS PARTAGÉ

Jeudi 25 mai de 12h00 à 15h30



- Pique-nique sur l'esplanade.
- Spectacle « L'homme qui plantait des arbres » - 50mn
- Dans le cadre de la Fête du livre jeunesse
- Réservations obligatoires dans la limite des places disponibles au 04 92 72 19 70

LE CLUB BLACK FIRE VIENT D'OUVRIER SES PORTES !

C'est un groupe de jeunes fans de la danse K-Pop basé sur l'entraide et le soutien !

Rejoins nous à la MJC tous les samedis de 16h30 à 18h.

À partir de 12 ans

Participation 5€ + adhésion obligatoire à la MJC - Renseignements au 04 92 72 19 70



SÉJOUR À NICE DU 10 AU 14 JUILLET 2023



DANSE – MUSIQUE – THÉÂTRE – RADIO

- Pendant le séjour : participation à des ateliers de théâtre, musique, danse et radio
- Parcours artistiques avec des professionnels, visite de Nice et alentours.
- Rencontre avec des jeunes des MJC de la région PACA.

Participation 60€+ ADH À LA MJC 10€

Hébergement à l'auberge de jeunesse de Nice, restauration et activités comprises.

Date limite pour pré-inscription : 17/05/2023 - Nombre de places limitées.

La MJC se réserve le droit d'annuler le séjour si le nombre de participants est insuffisant.

Contact : Flamine ou Carole 04 92 72 19 70 / contact@mjc-manosque.fr

APPEL À PARTICIPATION

POUR LES 11 – 25 ANS

La MJC cherche des jeunes intéressés pour découvrir le monde du son avec interviews, captations, montage, diffusion grâce à du matériel professionnel. Le projet se fera en équipe et aboutira sur des capsules audio.

PROJET MICRO-TROTTOIR

QUELS ADOS ÉTAIENT TES PARENTS ? COMMENT TE VOIS-TU EN PARENT ?

INTERESSÉ.E ? →



Renseignements : Tél. 04 92 72 19 70
contact@mjc-manosque.fr
www.mjc-manosque.com

EN MAI, LA MJC DE MANOSQUE PRÉPARE SA FÊTE !

DATE À RETENIR : LE SAMEDI 6 JUIN

Ce jour sera l'occasion pour les adhérents et leurs animateurs de présenter un rendu de l'évolution de leur parcours au sein de leur atelier tout au long de la saison 2022/2023 et au public de participer à un moment convivial et chaleureux.

En perspective :

- Théâtre – Danse – Magie
Musique –Guitare...

- Un grand pique-nique sorti du sac sera organisé entre midi et 14h.

Le programme complet sera disponible dans le courant du mois de mai.

Gratuit - Nombre de places limitées pour certains spectacles

UNE PROGRAMMATION RICHE POUR CE MOIS DE MAI AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR

CENTRE
CULTUREL
RENÉ CHAR
DIGNE-LES-BAINS

Le centre Culturel René Char vous propose tous les mois une programmation de concerts et spectacles de tous styles et pour tous publics.



DIGNE-LES-BAINS



ANTOINE BOYER & SAMUELITO

[jazz manouche / flamenco]

Vendredi 12 mai

20h30 - Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Sonámbulo. Au travers du jazz manouche et du flamenco, les deux musiciens font preuve d'une sensibilité et d'une maturité rares. Élégance, liberté et puissance, voici les mots posés sur ces deux prodiges de la guitare qui semblent n'avoir peur de rien et swinguent allègrement sur leurs aînés avec respect et un poil d'impertinence.

www.samuelitomusic.com

www.antoineboyermusic.com



Pass pour 2 soirées : 28 €



THE PRIZE

[fusion]

Samedi 13 mai

20h30 - Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Christophe Godin (Morgbl), Maggy Luyten (ex Nightmare), Ivan Rougny et Aurel Ouzoulis (Satan Jokers), partent à la conquête de la scène heavy-rock. Nous sommes propulsés sur un chemin où le rock électrique croise le hard-rock, la pop ou les sonorités bluesy. Comment ne pas succomber à cette combinaison de rêve où les influences se mêlent en une parfaite alchimie !

www.theprizeband.com

DANS LE CADRE DU OFF !

COMPAGNIE ACTIONES [théâtre]

Samedi 27 mai

20h30 - Centre culturel René-Char - Tarifs 8 € et 5 €

Legenda

C'est un spectacle qui prend racine dans les contes et légendes du pays alpin, en mettant en scène une conteuse qui découvre cette culture ancestrale, avec ses êtres et ses lieux merveilleux...



OUATOU

[théâtre d'objets-marionnette]

Samedi 27 mai

10h30 - Palais des congrès / Tarif unique 6 €

Dès 1 an - Durée : 40 min

De la ouate informe naît un petit personnage tout doux... OUATOU.

Compagnie Not'Compagnie

www.notcompagnie.com



L'UNIVERS A UN GOÛT DE FRAMBOISE

[théâtre d'objets]

Mercredi 31 mai

15h - Palais des Congrès / Tarif unique 6 €

Dès 8 ans - Durée : 30 min

Curieuse et passionnée, Zoé Grossot nous fait partager son émerveillement devant l'astrophysique et la paléanthropologie, dans un univers intimiste fait de matières brutes.

Compagnie Boom

www.compagnieboom.com



BILLETERIE

sur le site de vente en ligne et à l'accueil du CC René Char

Du **lundi au jeudi de 9h à 11h45**
et de **14h à 17h30** (le vendredi jusqu'à 16h30)

Renseignements : **04 92 30 87 10**
ccrc@dignelesbains.fr

Retrouvez l'intégralité de la saison sur www.centreculturelrenechar.fr

1^{ER} SALON DU LIVRE À DIGNE-LES-BAINS

LES 6 ET 7 MAI 2023



Salon du **LIVRE**
AU PAYS D'ALEXANDRA DAVID-NEEL

Invité d'honneur
Franz-Olivier Giesbert

DIGNE-LES-BAINS
PALAIS DES CONGRÈS
6-7 MAI 2023

www.dignelesbains.fr

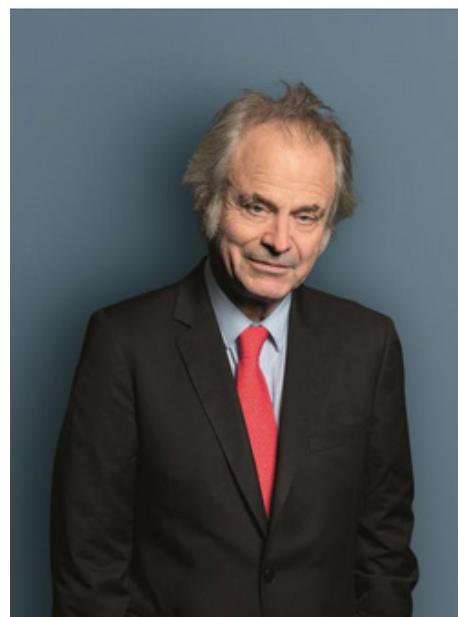
provence alpes cote d'azur ALPES DE HAUTE PROVENCE REGION SUD PACA GAL Dignois

Le Point La Provence

Entrée libre
10h - 18h30
30 auteurs présents
Dédicaces - Débats
Exposition...

Ville de **DIGNE les-Bains**
EXPLORATRICE DE CULTURES

The poster features a stylized illustration of a mountain range in shades of blue and yellow, with a white building on a hill. A tall stack of colorful books is positioned in the foreground. The text is arranged in a clean, modern layout with various colors and fonts.



© Francesca Mantovani/Gallimard

Pour cette première édition,
l'invité d'honneur est
le journaliste et écrivain
Franz-Olivier Giesbert

La ville de Digne-les-Bains organise un Salon du livre au Palais des Congrès. Cet événement réunira une trentaine d'auteurs le temps d'un week-end avec pour thématique « Voyage(s) ».

De belles rencontres et de belles découvertes sont promises à tous les amoureux de littérature. Polar, roman, aventure, philosophie...

Boris CYRULNIK - Marie-Christine BAR-RAULT - Allain BOUGRAIN DUBOURG Patrick CHESNAIS - Valeria et Jacques SALOMÉ - Lucie AZEMA - Daniel PICOULY Irène FRAIN ... et bien d'autres encore seront au rendez-vous !

Des séances de dédicaces, des tables rondes et débats avec les auteurs, des ateliers et contes pour le jeune public, des concerts, des lectures, ... seront autant d'occasions de rencontres !



PALAIS DES CONGRÈS
Entrée libre - De 10h à 18h30
Retrouvez le programme complet sur
<https://www.dignelesbains.fr>

DU 22 AU 27 MAI, LE LIVRE JEUNESSE EST EN FÊTE À MANOSQUE ET FORCALQUIER



La littérature jeunesse est un genre littéraire qui englobe des œuvres écrites pour les enfants et les adolescents. Elle peut être fantastique, réaliste, humoristique ou éducative. La fête du livre jeunesse est un événement important qui permet de promouvoir la lecture auprès des jeunes, en leur offrant l'occasion de rencontrer des auteurs, d'assister à des ateliers d'écriture et de découvrir de nouveaux livres. Le rendez-vous est donné du 22 au 27 mai à Manosque et Forcalquier.

MANOSQUE / FORCALQUIER

LA FÊTE DU LIVRE JEUNESSE

La fête du Livre Jeunesse a lieu une fois par an au printemps et s'adresse à tous les enfants, des tout-petits aux adolescents et à tous les adultes qui souhaitent découvrir la littérature Jeunesse. Elle propose, autour d'un invité d'honneur, des rencontres avec des auteurs et des illustrateurs, des expositions, des ateliers, des spectacles et une journée professionnelle. C'est l'aboutissement d'un travail à l'année mené avec les enfants et les jeunes de Manosque, de la DLVA et du département

Elle est organisée par l'association éclat de lire, qui fête ses 30 ans cette année, en partenariat avec l'association Croqlivres et se déroule aux mêmes dates à Manosque et à Forcalquier du 22 au 27 mai 2023. L'invité d'honneur de cette édition est Christian Voltz qui tient une place unique dans le paysage de la littérature jeunesse. Son univers est poétique et sensible. Il redonne vie aux objets perdus, fait de la transformation une force qui aiguise et cultive l'attention aux petits riens tout en abordant les grandes questions...

Il ne vous reste plus qu'à vous laisser entraîner dans cette édition remarquable !

PROGRAMME POUR TOUS...

→ Lundi 22 mai :

- Journée professionnelle 9h - 17h
Centre culturel et littéraire Jean Giono
- Soirée d'ouverture à partir de 17h30
Centre culturel et littéraire Jean Giono

→ Mardi 23 mai :

- Matinée des tout-petits (moins de 3 ans)
9h à 12h - Centre de l'Enfance Robert Honde

Mercredi 24 mai :

- 10h Ateliers illustration avec les invités de la fête du Livre (MJC, Fondation Carzou, Médiathèques de Gréoux-les-bains et Oraison)

WWW.MOUV-IN.COM

- 10h - Histoires sous les toits dans l'univers de Christian Voltz - Médiathèque d'Herbès
- 14h - Ateliers illustration avec les invités de la fête du Livre (MJC)
- 15h - Atelier illustration - Médiathèque de Volx
- 16h - Remise des prix du concours de création d'oeuvre en volume et goûter offert - MJC
- 16h30 : Spectacle «La Caresse du Papiilon» - à partir de 4 ans - Théâtre Jean le Bleu

→ Vendredi 26 mai :

- 18h30 : Spectacle/création Multimédia «Livingston 3.0» avec Iraka - Tout Public à partir de 6 ans - Théâtre Jean le Bleu

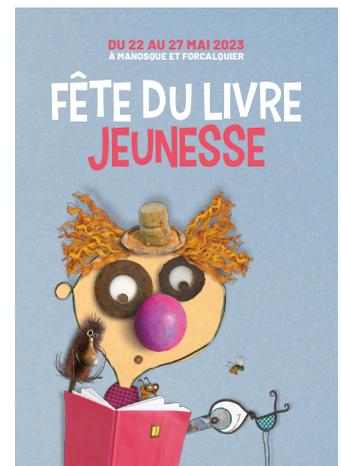
→ Samedi 27 mai :

- 10h -Ateliers illustration avec les invités de la fête du Livre (MJC, Fondation Carzou, Centre culturel et littéraire Jean Giono, médiathèque d'Herbès)
- 10h30 - Les aventurières du temps perdu - Maquillage déambulatoire sur le marché au Centre-Ville
- 12h30 - Apéro pique-nique partagé avec les invités de la Fête du Livre - Parvis de la MJC
- 13h30 à 16h - Ludobrousse - Jeux pour toute la famille - Parvis de la MJC
- 13h30- 14h30 et 15h30 à 16h30 - Maquillage déambulatoire - Parvis de la MJC
- 14h à 16h - La Sérendipe - Atelier ludique d'écriture - Parvis de la MJC
- 14h - Ateliers illustration avec les invités de la fête du Livre (MJC, Fondation Carzou, Centre culturel et littéraire Jean Giono)
- 16h - Séance des dédicaces des invités et goûter offert - MJC

- 17h - Spectacle « Je suis un personnage » - à partir de 6 ans - Théâtre Jean le Bleu

LES EXPOSITIONS

- Exposition « Les Trésors minuscules » de Christian Voltz - Fondation Carzou du 23 mai au 17 juin 2023
- Exposition « Tu es là » de Joanna Concejo Centre culturel et littéraire Jean Giono du 23 au 27 mai
- Exposition «Autour des livres» de Natali Fortier - Médiathèque d'Herbès du 22 mai au 3 juin
- Exposition «Le tout petit jeu » d'Anne Letuffe - Médiathèque de Gréoux-les-Bains du 16 au 26 mai



FÊTES DU LIVRE JEUNESSE

Du 22 avril au 17 mai 2023
Manosque / Forcalquier



CROQLIVRES
L'ASSOCIATION QUI REND ACCRO AUX LIVRES

L'EAU-THENTIQUE PISCINE : DES CONSEILS POUR REMETTRE SON BASSIN EN SERVICE !

La saison de la baignade approche à grand pas, et c'est donc le moment de remettre son bassin en service après les mois d'hivernage. L'Eau-Thentique Piscine, située à Pierrevert vous donne de bons conseils pour avoir une eau saine afin de passer une saison sereine et profiter au maximum de votre piscine. N'hésitez pas à venir à la rencontre de Nicolas et Isabelle directement en magasin. Ils sauront vous donner de bons conseils ...

PIERREVERT



REMISE EN ROUTE DE LA PISCINE !

Après la période d'hivernage, qu'il soit actif ou passif, la remise en route de sa piscine est une étape primordiale pour en profiter tout au long de la saison. L'Eau-Thentique Piscine vous guide sur les points clés à ne pas négliger.

► Température de l'eau

Lorsque l'eau de votre bassin se situe entre 12 et 14 degrés, c'est le moment de penser à le remettre en service pour préparer la saison de la baignade.

► On remet tout en place !

La première chose à faire pour la remise en route de votre piscine c'est bien entendu d'enlever la couverture d'hivernage ainsi que les flotteurs d'hivernage. On remet également en place les paniers des skimmers. On en profite pour détartrer son filtre et le nettoyer ou selon les équipements, on met en place une nouvelle cartouche. Au besoin, vous pouvez toujours en acheter à nouveau dans votre boutique spécialisée L'Eau-Thentique Piscine.

► Analyse et traitement de l'eau

Vient ensuite le moment de l'analyse de l'eau. Pour ce faire, soit vous avez le nécessaire soit vous venez directement en magasin avec un échantillon d'eau. Ce sera aussi l'occasion de contrôler le taux de pH, le taux de stabilisant pour une piscine au chlore, le TAC (alcalinité), le TH (titre hydrotimétrique).

► Effectuer un traitement de choc !

Il est recommandé de faire un traitement choc de votre piscine : au chlore, au brome selon le traitement habituel de la piscine.

► On fait tourner le système de filtration

Maintenant que vous avez procédé à toutes les étapes, c'est le moment de mettre votre filtration en service. Il est important de la laisser tourner la filtration entre 10h à 12h par jour, la journée et non pas la nuit. En été, lorsque la température de l'eau avoisine les 28°C et que la piscine est très fréquentée, il est nécessaire d'avoir une filtration active 24h / 24h



L'EAU-THENTIQUE PISCINE,
VOTRE ALLIÉ POUR
LA BAIGNADE !

ON NE NÉGLIGE PAS LA QUALITÉ DES PRODUITS

Isabelle et Nicolas ne le diront jamais assez, l'utilisation des produits de qualité pour le traitement de l'eau de votre piscine est un atout de plus pour passer une saison tranquille. C'est pour cette raison que chez L'Eau-Thentique Piscine, on a fait le choix de travailler avec les produits Ocedis et Acti.

En effet ces produits à forte concentration en agent actif, vont assurer une qualité d'eau irréprochable.

Afin d'utiliser au mieux les produits vous pouvez vous équiper d'appareils tels qu'un régulateur de PH, régulateur de chlore, électrolyseur au sel cela vous facilitera la gestion et le traitement de votre bassin.



UN PROJET D'ABRI PISCINE, DE POMPE A CHALEUR OU DE VOLET ?

Si vous avez en projet de poser un abri piscine, alors rendez-vous vite chez l'Eau-Thentique Piscine, Nicolas saura vous conseiller sur le type d'abri adapté à votre piscine. Et si vous envisagez d'équiper votre piscine d'une pompe à chaleur ou d'un volet roulant pour plus de sécurité, n'hésitez pas non plus à prendre contact.



L'EAU-THENTIQUE PISCINE

2 chemin des Bauds
Résidence Samaria - 04860 Pierrevert
06 46 35 99 04 / 04 92 75 26 25
leauthentique.piscine@gmail.com

SANTO-ESTELLO : QUAND GRÉOUX-LES-BAINS DEVIENT LA CAPITALE DES PAYS D'OC



GREOUX-LES-BAINS

Du 26 au 29 mai, le Congrès-Festival du Félibrige se tiendra à Gréoux-les-Bains : un événement culturel et festif exceptionnel qui attire généralement 2000 personnes. A cette occasion, une très belle exposition intitulée « La vie en Haute-Provence au temps de Frédéric Mistral » sera mise en place dans la Salle des Gardes du château des Templiers. Nous vous dévoilons le programme de ces 4 jours exceptionnels.

LA SAINTE-ESTELLE

Il y a les pays qui postulent pour organiser la coupe du monde de foot, les Jeux Olympiques ou l'Exposition Universelle; dans le Sud de la France, parmi les 32 départements des Pays d'Oc, il y a les villes qui postulent pour recevoir la Santo-Estello.

Depuis 1876, ce « congrès-festival » du Félibrige célèbre et promeut la culture régionale. Gréoux-les-Bains a eu l'honneur d'accueillir l'événement en 2008 et, généralement, il faut attendre quelques décennies avant d'être de nouveau choisi. Arles, par exemple, qui l'a reçu en 2022, attendait son tour depuis ... 1974 ! La station thermale n'a donc patienté « que » 15 ans puisque la Santo-Estello fait son grand retour du vendredi 26 mai au lundi 29 mai 2023. Cet événement annuel se compose d'une partie « congrès » durant laquelle les félibres tiennent leurs séances statutaires, des assemblées informelles et des commissions de travail; ils se prononcent également sur les futures orientations du mouvement. Mais la Santo-Estello c'est aussi une grande manifestation populaire et festive. Du 26 au 29 mai, Gréoux-les-Bains deviendra donc la capitale des Pays d'Oc, véritable vitrine des traditions et créations artistiques.

LE PROGRAMME...

Vendredi 26 mai

- de 14h à 16h : **spectacle de l'école primaire** (Placette Pauline)
- de 18h à 19h30 : **Vernissage de l'exposition « La vie en Haute-Provence au temps de Frédéric Mistral »** par la Bastido de Manosco (Salle des Gardes du château des Templiers)
- 21h **concert avec Zoumai aqui** (Parking des Marronniers)

Samedi 27 mai

- de 9h30 à 18h : Exposition « Au fil des saisons : quelques fêtes traditionnelles de nos maintenances » (Centre de Congrès l'Etoile)



- de 10h à 18h : **marché provençal** (Parc Morelon)
- de 14h30 à 18h : **atelier de danses traditionnelles** (Placette Pauline)
- de 14h30 à 16h : **concert de la chorale des Félibres Bas-Alpins** (Église Notre Dame des Ormeaux)
- de 15h à 18h : **Exposition « La vie en Haute-Provence au temps de Frédéric Mistral »** par la Bastido de Manosco (Salle des Gardes du château des Templiers)
- de 16h à 17h30 : **conférences** (Salle Félibrige)
- de 18h à 19h30 : **concert de Veiren Bèn** (Église Notre Dame des Ormeaux)
- de 21h à 23h : **spectacle Gréoux à travers les siècles** (Centre de Congrès l'Etoile salle Giono)
- de 22h45 à minuit : **Balèti** (Placette Pauline)

Dimanche 28 mai

- de 9h30 à 18h : **Exposition « Au fil des saisons : quelques fêtes traditionnelles de nos maintenances »** (Centre de Congrès l'Etoile)
- de 9h30 à 11h : **Messe en provençal** (Parc Morelon)
- de 11h à 12h : **Grand défilé** (du Parc Morelon jusqu'au Château des Templiers)
- de 12h à 13h : **Apéritif** (Parc Morelon)
- de 15h à 17h : **Cour d'amour : spectacle avec 200 artistes** (Parc Morelon)
- de 15h à 18h : **Exposition « La vie en Haute-Provence au temps de Frédéric Mistral »** par la Bastido de Manosco (Salle des Gardes du château des Templiers)
- de 21h à 23h : **Spectacle l'Académie du Tambourin** (Centre de Congrès l'Etoile salle Giono)

Dimanche 29 mai

- de 9h30 à 12h30 : **Exposition « Au fil des saisons : quelques fêtes traditionnelles de nos maintenances »** (Centre de Congrès l'Etoile)
- de 21h à 22h30 : **concert de Crous e Pielo** (Placette Pauline)

TRADITIONS PROVENÇALES ET PATRIMOINE LOCAL À L'HONNEUR À LA SALLE DES GARDES

Du vendredi 26 mai au dimanche 18 juin, une exposition exceptionnelle se tiendra dans la Salle des Gardes du château des Templiers, à Gréoux-les-Bains. Fruit d'un partenariat entre quatre associations locales, « La vie en Haute-Provence au temps de Frédéric Mistral » permettra de découvrir les us et coutumes d'une famille traditionnelle, dans la campagne provençale du 19e siècle.



Exposition accessible gratuitement

- de 9h à midi et de 14h à 18h pendant la Santo-Estello (du vendredi 26 mai au dimanche 28 inclus)
- de 14h à 18h, du mercredi au dimanche inclus, du 31 mai au 18 juin.
- une **visite guidée commentée** sera également organisée tous les mercredis à 16 heures



SANTO ESTELLO

Du 26 au 30 mai 2023

Gréoux-les-Bains

Infos : 04 92 78 01 08

www.greoux-les-bains.com

Gréoux-les-Bains

+ Gréus-li-Ban

Fête
de la culture
d'Oc

26 > 30 MAI

Conférences
Expositions
Spectacles
Concerts

ESTELO

2023

Congrès-Festival
du
Felibrige



2 ARTISTES POUR LES EXPOS DU CHÂTEAU DU 28 AVRIL AU 21 MAI 2023

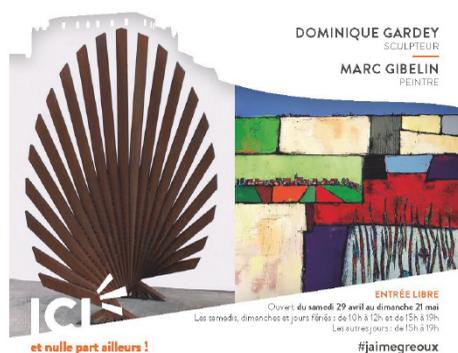
N'hésitez pas à venir admirer les œuvres de 2 artistes aux univers bien différents. L'un est sculpteur, l'autre est peintre... Nous vous laissons découvrir par vous-même leurs deux univers avec un point commun, une passion pour l'art.



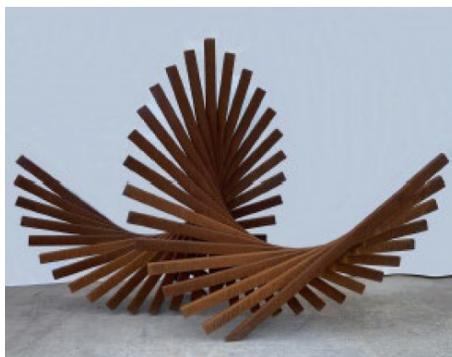
GREOUX-LES-BAINS

GRÉOUX-LES-BAINS
CHÂTEAU DES TEMPLIERS - SALLE DES GARDES

LES EXPOS DU CHÂTEAU MAI 2023



Vous avez peut-être pu observer ses œuvres à la Galerie Passère à Forcalquier, à l'Espace d'Art Contemporain Boris Bojnev, Forcalquier ou encore Château de Bosc, Domazan ainsi que lors de l'Exposition "TANT PRESENT" Église Haute, Banon.



Grandes sculptures (entre 1,50m et 2,20m de haut) (Acier Corten)

Figuratif, cubisme, constructivisme, abstraction,... à quoi bon, Marc Gibelin se laisse porter par ses émotions, sa curiosité, sa sensibilité, aussi, il tend à se tourner vers une peinture où **la proche abstraction lui autorise aujourd'hui la liberté de déstructurer les formes et les matières qui l'entourent par un jeu de géométrie de l'espace dans un souci de rendre réelle l'illusion.**

Marc Gibelin expose régulièrement et participe à « Place aux Arts » à Clermont-Ferrand, véritable carrefour de l'Art en Auvergne, où le spectateur est invité à se positionner face à l'œuvre d'art. Ainsi, cette accessibilité éveille une rencontre très enrichissante tant émotionnelle, contemplative et critique, entre le spectateur, l'œuvre et l'artiste.

LES EXPOS À VENIR...

Pour anticiper et ne pas manquer de magnifiques expositions, voici ce qui vous attend prochainement dans la Salle des Gardes du Château des Templiers.

► Juin - Patrimoine

La vie en Haute-Provence au temps de Frédéric Mistral, exposition qui retrace « une journée de 1854, au fil des saisons, avec Jano, fille de ménager de Gréoux-les-Bains », du vendredi 26 mai au dimanche 18 juin.

► Juillet - Peinture

Exposition du samedi 8 au 30 juillet (sauf le 14) de Christian Covy.

► Août - Peinture

Exposition du samedi 5 au 27 août de l'artiste franco-colombienne Rosario d'Espinay Saint Luc.

Institution depuis le début des années 90, la Salle des Gardes accueille les œuvres des artistes peintres, photographes, sculpteurs, céramistes ou encore plasticiens.

Ce rendez-vous artistique met tous les mois en avant un ou plusieurs artistes. Pour ce mois de mai, ce sont les œuvres de **Dominique Gardey, sculpteur** et de **Marc Gibelin, peintre** qui sont mises en avant

DOMINIQUE GARDEY - SCULPTEUR

Dominique Gardey sculpteur, est en perpétuelle recherche d'épure, d'équilibre et d'harmonie. La création de ses sculptures s'appuie sur un domaine spécifique de la géométrie. Courbes illusoire, induites par l'assemblage singulier d'éléments rectilignes donnant une impression d'avoir été déformés, sont la base des ses sculptures. Toutes naissent au travers d'un dessin, d'une idée, d'une intuition, puis vient le temps d'une maquette en bois avant d'être finalisée en acier...

MARC GIBELIN - PEINTRE

Pour **Marc Gibelin**, artiste peintre, il est difficile de répondre quand on lui demande quelle est sa peinture... **Dur exercice que d'essayer d'expliquer une peinture qui n'est ni figurative, ni abstraite.** Il s'inspire toujours d'un courant, d'une sensibilité mais il s'en détache aussi peu à peu pour s'affirmer, et traduire à sa manière, l'univers invisible de ses pensées par sa vision unique, moderne, inattendue, insolite, choquante, provocante, inhabituelle, bref, très personnelle.



LES EXPOS DU CHATEAU

Dominique Gardey / Marc Gibelin
Du 29 avril au 21 mai - **Entrée libre**

De 15h à 18h du mercredi au dimanche
Fermé les lundis et mardis

Salle des Gardes

Château des Templiers - Gréoux-les-Bains

Infos Office de Tourisme : 04 92 78 01 08

LA VOÛTE DES ARTS : UNE GALERIE ASSOCIATIVE OUVERTE À TOUS.



La Voûte des Arts, association qui a pour objectif la diffusion de la culture et du patrimoine utilise un lieu remarquable : une voûte datée du XIII^e siècle restaurée en 2019-2020 qui accueille maintenant des expositions culturelles, peintures, sculptures ou encore photographiques..



PIERREVERT

LA VOÛTE...

C'est une voûte sous cintre de 18m sur 4m qui faisait probablement partie du château de Pierrevert au milieu du moyen âge qui par la suite, a été utilisée par un vigneron (une cuve à vin ou « tine » existe encore) comme grange et bergerie. À la suite de la restauration, les propriétaires ont choisi de consacrer la voûte aux expositions culturelles de peintures, sculptures, photographies... Une association a été constituée comptant maintenant une soixantaine de membres. Ayant à disposition un piano, la voûte peut recevoir des musiciens en accompagnement des expositions. Elle est aussi équipée pour recevoir des réunions. La voûte a été inaugurée en septembre 2021 et a depuis reçu une douzaine d'expositions et de nombreux visiteurs. La nouvelle saison 2023 s'annonce riche en événements. La Voûte des Arts offre un programme varié et passionnant. Exceptionnellement, la Voûte des Arts a été sollicitée en mars dernier par le Rotary de Manosque pour l'exposition « 60 nichoirs peints par 60 artistes ». La Voûte des Arts a déjà accueilli plus de 400 visiteurs pendant cette exposition et les nichoirs ont été vendus dans une vente aux enchères au bénéfice des réfugiés ukrainiens en collaboration avec le Secours Populaire.



LES MANIFESTATIONS À VENIR

Notez dans vos agendas les dates à retenir...

► Du 13 au 21 Mai, la prochaine exposition présentera **Cristina Ferrández, une artiste visuelle et graphiste qui a déjà exposé de nombreuses fois en Espagne et en France.** Ses œuvres photographiques, dessins numériques, et vidéos vous inviteront à vous perdre dans des paysages, miroirs de l'âme ou sites naturels vierges .

► Du 27 Mai au 4 juin, en association avec Village d'Artiste et l'association R'Eve d'Art, l'invitée d'honneur sera la peintre professionnelle **Julie Roussin Bouchard.**

A cette occasion, la voûte fera une rétrospective de sa longue carrière remplie de succès et de rencontres entre la Polynésie, Tahiti, la Toscane, Campiglia Maritima et Paris.

► Du 10 au 18 Juin, la voûte présentera le travail de **Thierry Citron, pastelliste.** Thierry Citron travaille la plupart du temps en extérieur. Entre figuratif et abstrait, il s'inspire de la nature et de la rigueur des paysages. De nombreux prix lui ont été discernés dont la médaille d'Or du Salon des artistes Français.

► Le 21 juin 2023, la voûte participera à la **Fête de la Musique** avec programme riche et varié **proposé par les professeurs et les élèves du conservatoire de Manosque et de ses élèves.**

► Du 22 au 30 Juillet, la Voûte des Arts présentera les « **Archives de la Planète** » en collaboration avec le musée **Albert Kahn de Boulogne et le festival des Nuits Photographiques de Pierrevert.** Cette exposition retrace le projet hors norme d'un philanthrope déterminé à appréhender l'humanité sous tous ses aspects, géographiques, biologiques, sociologiques, économiques et politiques dans le but de rapprocher les peuples par la connaissance.

► Du 1^{er} au 3 Septembre, plusieurs artistes peintres exposeront leurs œuvres récentes pendant trois jours à la rentrée. Le public, fidèles visiteurs et adhérents de la voûte auront l'honneur de choisir les œuvres qu'ils préfèrent.

► Du 16 au 17 Septembre, comme chaque année au cours des journées Européennes du Patrimoine, la Voûte des Arts présentera un nouvel aspect de la richesse du patrimoine local avec une exposition sur l'archéologie médiévale dans la vallée de la Durance en collaboration avec le Service Départemental d'Archéologie.

► Du 21 au 25 Septembre 2023, la Voûte des Arts fait le « OFF » des correspondances de Manosque. Après un franc succès de notre exposition « l'Empreinte de l'arbre » lors de l'édition 2022, cette année, nous proposons d'ouvrir des « Livres d'Artistes » avec l'association « Des livres et Vous ». Chaque livre suscite, par le thème choisi, un lieu de rencontre entre peinture, poésie et support livre. Une écriture revisitée sera à nouveau à votre disposition pour vos correspondances et littérature.

► Enfin, du 6 au 16 Octobre, la Voûte des Arts participera à la **Fête de la Science** avec une exposition en collaboration avec le Centre National des Études Spatiales. Notre association « La voûte des Arts » accueillera le spationaute Arnaud Prost lors d'une conférence exceptionnelle. Arnaud Prost a été récemment désigné comme spationaute de réserve par l'Agence Spatiale Européenne.

Vous pouvez retrouver toute leur actualité sur notre le <http://www.voute-des-arts.fr>. Chaque membre de l'association reçoit la lettre, est invité aux vernissages et peut s'investir dans les manifestations selon sa disponibilité et compétence. L'aide apportée ou même une simple présence, est essentielle pour tisser les liens culturels dans notre région.



LA VOÛTE DES ARTS

10 rue Aillaud, 04860 Pierrevert - contacts@voute-des-arts.fr

VILLAGE D'ARTISTES DANS LE CENTRE DU VILLAGE DE PIERREVERT LES 27 ET 28 MAI

L'association R'Eve d'Art organise les 27 et 28 mai dans le centre du village de Pierrevert sa traditionnelle et très attendue manifestation Village d'Artistes avec comme invité d'honneur Julie Roussin Bouchard.



PIERREVERT



<http://revedart.com>
eva.roux@yahoo.fr



VILLAGE D'ARTISTES

C'est dans le centre du village de Pierrevert que, les 27 et 28 mai prochain, le week-end de pentecôte, l'association R' Eve d'Art organisera cette année son temps fort intitulé « Village d'Artistes ». Cette animation attendue et appréciée des Pierrevendants offrira, comme chaque année, bien de nouvelles prestations. Le thème retenu sera : « une île , un ailleurs ».

Selon la tradition, une prestigieuse invitée d'honneur de « Village d'Artistes » 2023 , une artiste peintre internationale jamais exposée dans la région PACA, Julie Roussin Bouchard, investira la Voûte des Arts de Pierrevert et prolongera son exposition jusqu'au 4 juin.

DES ATELIERS EPHÉMÈRES...

L'organisation d' ateliers éphémères , ouverts à tous , libres et gratuits, permettra au public de s'essayer aux Arts plastiques , et de repartir avec sa ou ses créations: dessin, modelage sur terre, cartes 3D, mosaïque, photo... il y en aura pour tous les goûts... !

Les artistes de R'Eve d'Art exposeront également leur travail , permettant à chacun de mesurer le chemin à parcourir pour passer d'une expérience de pratique à la réalisation d'une œuvre aboutie. De plus, l'association entraînera dans son sillage tous ceux qui se sentent artistes sans être inscrits dans un groupe , tous les ateliers professionnels ou associatifs qui travaillent à Pierrevert : ils pourront s'ils le désirent , ouvrir leurs portes à cette occasion, contribuant ainsi à faire de 'Village d'Artistes' LA grande fête du printemps 2023 à Pierrevert.

UNE MANIFESTATION
« HAUTE EN COULEURS » ,
À NE MANQUER SOUS AUCUN
PRÉTEXTE.

DES PEINTRES DE RUE

Des peintres de rue seront présents, ici et là avec leur chevalet, prêts à croquer ou peindre le marché du dimanche matin haut en couleurs, et ses « animateurs », un vrai marché provençal très fréquenté chaque semaine. De la joie et de l'entrain dans le beau village de Pierrevert pour accueillir le public et son invitée d'honneur, **Julie Roussin-Bouchard**, tel est l'objectif pour débiter la saison artistique.

Partagée entre la France, l'Italie et la Polynésie, cette immense artiste peintre raffinée nous ravira de ses grands formats délicats et colorés, et de ses femmes le plus souvent au chapeau , à l'élégance intemporelle. C'est un grand honneur pour l'association R'Eve d'Art d'accueillir Julie Roussin-Bouchard à la voûte des Arts où

je vous invite à venir nombreux admirer à la fois les tableaux à l'huile ou pastels, et l'écrin qui les accueille si noblement.

Vous aurez tout le temps nécessaire à la contemplation puisque Julie Roussin-Bouchard nous fait le plaisir de prolonger son exposition jusqu'au 4 juin et d'y répondre à vos questions.



VILLAGE D'ARTISTES

Samedi 27 et Dimanche 28 mai

10h - 18h

Centre du village de Pierrevert

04860 Pierrevert

Infos eva.roux@yahoo.fr

LA SALLE OSCO MANOSCO ACCUEILLERA LA NUIT DES SOSIES 3 LE 10 JUIN 2023

La salle des fêtes de Manosque accueillera le samedi 10 juin la Nuit des Sosies, 3^e édition, avec entre autres, les sosies de Christophe Maë, Brigitte Bardot, C-Jérôme



MANOSQUE

Handyreborn et Collection-Vente-Echange 04 organisent la Nuit des Sosies 3 qui se tiendra le samedi 10 juin 2023 à la salle Osco Manosco. Une soirée qui promet de beaux moments...

LE PLATEAU DE 2023

Le samedi 10 juin, la salle Osco Manosco verra défiler un beau plateau : il faudra compter sur la présence du sosie de Daniel Guichard, Christophe Mae, Brigitte Bardot, C-Jérôme ou encore de Céline Dion. Cette soirée sera animée par Bernard Menez en personne...

Nayah, sosie de Céline Dion

Chanteuse catalane, et sosie officiel de Céline, Nayah a, en 1999, représenté la France au concours de l'Eurovision à Jérusalem. Sa participation à ce concours elle la doit à René Colle qui un jour l'appelle et lui demande « L'Eurovision ça t'intéresse ? ». Même si elle termine le concours à la 19^e marche du podium, cette participation a été un véritable tremplin pour sa carrière puisqu'elle est repérée par un producteur américain qui la compare à la Céline Dion Française.

Nayah passe une audition à l'Impérial Palace à l'issue de laquelle on lui propose un contrat de 5 ans pour jouer Céline Dion...

Pierre Courthieu, dans la peau de Daniel Guichard

Bien avant de commencer sa carrière de sosie, ses amis et sa famille lui ont toujours dit qu'il avait une ressemblance frappante avec l'artiste. Cet Ariégeois de souche n'en avait pas conscience au début, mais à force il se glisse dans la peau du personnage, bien aidé par ses talents d'imitateur, jusqu'à participer en 2009 à l'émission : « Qui sera le meilleur des sosies 2009 ? », où tout le monde reconnaîtra sa ressemblance avec l'artiste. Daniel Guichard le rencontrera un peu plus tard et le reconnaîtra comme son seul sosie officiel en France et en Europe.

« On s'attache » à Christophe Maë

Varois passionné de Musique depuis sa plus tendre enfance, José Vaë possède des traits de ressemblance avec l'artiste, mais pas que... Auteur/interprète, le sosie de Christophe Maë, finaliste en 2019 du concours international « un jour une voix » aime par-dessus tout transmettre son amour et sa passion des gens et de la musique. Ce qui lui a valu d'être reconnu, sosie officiel de Christophe Maë.

Pascale chante Brigitte Bardot

«La Madrague», «Tu veux ou tu veux pas»... voilà des titres qui vous ont tout de suite penser à Brigitte Bardot. Lors de cette soirée des sosies, Pascale vous fera faire un bon il y a quelques années en arrière avec les titres incontournables qui ont fait le renommée de «BB».



Alain Alban, cousin de C Jérôme

Cousin de C Jérôme, la ressemblance est saisissante ! Avec la même énergie sautillante, il vous plongera dans le répertoire du célèbre chanteur...

BERNARD MENEZ EN PERSONNE !

Vous avez peut-être du mal à y croire, mais cette soirée sera animée par Bernard Menez lui-même, célèbre chanteur de « Jolie Poupée ». Il sera donc sur scène le 10 juin en qualité d'animateur mais aussi de parrain de l'association Handyreborn, association co-organisatrice de cette soirée. Cette association a pour vocation de venir en aide aux familles face au handicap, trouver des fonds par le biais de différentes animations, stands... pour acheter du matériel médical, soutien moral et autres besoins.



LA NUIT DES SOSIES 3

Samedi 10 juin 2023

Salle Osco Manosco - 04100 Manosque

Ouverture des portes 19h30

Tarif : 20 €

Infos 06 99 98 66 96

TRÉSOR DES NEIGES, L'INSTITUT SPA UN HAVRE DE BIEN-ÊTRE À MANOSQUE



MANOSQUE

J'AI TESTÉ POUR VOUS LE SPA !

C'est un mercredi matin que je me suis rendue chez Trésor des Neiges à Manosque pour une matinée de détente absolue. **C'est avec le sourire qu'Anaïs m'accueille et m'explique le déroulement de ce moment de bien-être.**

Après avoir enfilé mon maillot de bain, me voilà prête à partager mon temps entre **la Balnéo, le Hammam et le Sauna.** Ne sachant pas vraiment par quoi commencer, Anaïs m'indique qu'il serait pas mal de commencer par la balnéo, poursuivre avec le Hammam et finir avec le sauna. Allez hop c'est chose faite, je commence donc par la balnéo... avec des jets hydromassants. **Je peux réguler à ma guise les jets avec plus ou moins d'intensité pour stimuler les veines et les artères ou tout simplement pour un effet relaxant,** pour relâcher toutes les tensions accumulées. Je perds vite la notion de temps mais je me décide à sortir de cette baignoire relaxante pour filer dans le Hammam. Le hammam est une première pour moi avec l'appréhension d'avoir vite trop chaud... Même si ce dernier est à une température d'environ 50°C, la chaleur humide, de la vapeur sort par des buses disséminées un peu partout, je m'y sens très bien ! **Le brouillard généré par cette vapeur continue de détendre les muscles** (déjà bien détendus avec la balneo), **favorise la circulation sanguine, permet d'éliminer les toxines...** Une fois de plus le temps s'arrête. Il faut dire que la détente est absolue et que je n'ai clairement pas envie que cela se termine. Une fois de plus après plusieurs minutes, je ne saurais dire combien, je sors du Hammam pour aller me faufiler dans le sauna et sa chaleur sèche à 65°C continue d'apporter, dans la lignée de la balneo et du hammam, de la détente. Pour cette dernière expérience, c'est un relâchement total des muscles et plus la moindre once de stress... Au moment où je me décide à sortir du Sauna, Anaïs arrive en toute discrétion pour voir si tout se passe bien et me propose de me rendre dans la tisanderie pour déguster une tisane en attendant qu'elle prépare la salle de massage pour un massage sur mesure...

Bien que nous soyons à quelques pas du centre-ville de Manosque, l'ambiance de l'institut et le côté cocooning nous transporte dans un autre monde propice à la détente.



Vient maintenant le temps de massage ! Anaïs me propose plusieurs textures, huile ou crème, aux différentes senteurs. Je vais me laisser tenter par une huile aux senteurs de baies de Goji et d'orange de la gamme Sothys. Anaïs me propose un massage sur mesure tout en me demandant la pression souhaitée : léger, tonique ou un peu plus appuyé. De la tête au pied, Anaïs prend le temps de masser avec beaucoup de précision et de douceur même si je lui ai demandé une pression un peu tonique. Je perds une fois de plus la notion de temps, et je dois avouer que la combinaison de la balnéo, du hammam et du Sauna et enfin du massage m'ont plongée dans un bien-être absolu. Le retour à la réalité et à la « vraie vie » est un peu difficile mais je me sens en forme, zen et détendue. Après tout n'est ce pas cela que nous recherchons avec ce type d'expérience ?

Bref pour résumer, c'est une expérience que je ne regrette pas et que je conseille vivement aussi bien pour le bienfaits que pour la gentillesse, la douceur et la discrétion d'Anaïs. Vous pouvez y aller les yeux fermés ! Au fait, **c'est bientôt la fête des mères et si vous êtes en panne d'inspiration pour trouver un cadeau qui plaira à votre maman, n'hésitez pas à lui offrir un moment de détente chez Trésor des Neiges !**

Trésor des Neiges, l'institut spa situé à Manosque est l'endroit idéal pour prendre soin de soi. En solo en duo ou en groupe vous allez passer un moment relaxant et dépaysant. Nous vous faisons un petit retour sur notre expérience spa chez Trésor des Neiges. D'autre part, la saison des mariages va bientôt commencer et donc les enterrements de vie de jeune fille ou de jeune garçon aussi... Trésor des Neiges s'occupe de tout !

EVJF / EVJG... L'ENDROIT IDÉAL !

La saison des mariages approche et qui dit mariage dit enterrement de vie de jeune fille ou de garçon. **C'est le moment de s'organiser pour offrir à la future mariée ou au futur marié un moment inoubliable.** Prenez vite contact avec Anaïs pour organiser tout cela, **elle peut s'occuper de tout : de la déco, d'une musique sympa, des boissons et de quelques gourmandises.** En groupe jusqu'à 10 personnes, vous allez passer un moment inédit qui restera gravé dans les mémoires !

BRUNCH & SPA / APÉR'AU SPA

Comme une envie de vous évader ? **Profitez d'un brunch et d'un accès au spa privatif pendant 2 h** du lundi au samedi entre 9h30 et 14h. **Si vous êtes plutôt team apéro**, l'institut Trésor des Neiges pense aussi à vous puisque **du lundi au vendredi de 18h à 20h vous allez pouvoir profiter d'un accès au spa privatif et d'une planche apéritif avec boisson offerte.** Ces formules sont idéales pour passer un moment en duo exceptionnel. Attention il est nécessaire de réserver votre créneau 48h à l'avance.

**FÊTE DES MÈRES,
ANNIVERSAIRES...
PENSEZ AUX
BONS CADEAUX**



TRÉSOR DES NEIGES

Axe sud, ZI Saint Joseph, 04100 Manosque

Tél. 04 92 74 99 30

contact@tresordesneiges.fr

www.tresordesneiges.fr

Facebook : Trésor des neiges

Instagram : tresordesneiges

LES ACTIONS À VENIR DU LIONS CLUB DE MANOSQUE

Au Lions club de Manosque il n'y a jamais de temps mort... En effet les membres du Lions Club sont toujours très actifs et mettent toujours un point d'honneur à mener des actions pour récolter des fonds pour ensuite les reverser à des oeuvres. N'oubliez pas qu'au Lions Club, 1€ récolté, c'est 1€ reversé... Petit point sur les prochains actions à venir.



MANOSQUE

Comme tous les mois nous faisons un petit focus sur les actions menées par le Lions Club de Manosque et celles à venir...

ACTION PASSÉE

Tout d'abord, le Lions Club a activement participé à l'événement « Nettoyons le Sud » au Lac des Vannades le 15 avril. Cette opération organisée par la Région Sud Provence-Alpes-Côte d'azur, a permis le ramassage des déchets sauvages au plan d'eau des Vannades...

A VENIR...

► **Le 5 mai à partir de 19h** se tiendra au Golf de Pierrevert la **cérémonie de remise des oeuvres sociales**. A cette occasion, le Lions Club remettra en compagnie des Disciples d'Escoffier le fauteuil électrique au boulanger d'Allemagne en Provence.

Souvenez-vous, nous vous avons parlé du dîner de gala qui s'est déroulé le 13 mars. **L'intégralité des bénéfices de cette soirée a donc servi à financer le fauteuil électrique.**

► **Le 17 juin à la Rochette le Lions Club sera présent à la journée Art & Sport 2^e édition.** Durant cette journée, les associations sportives et culturelles se réunissent pour de nombreuses initiations et démonstrations.

► **Le 18 juin** place au golf avec le **Trophée LISA** qui se déroulera sur le green du Golf de Pierrevert.

► **Le 24 juin est une date à retenir puisque le club fêtera son 60^{ème} anniversaire** et ce sera aussi la **traditionnelle passation de Président**. Cette cérémonie se tiendra à la Cave de Château de Rousset.

Pour information, le **Rallye du Lions Club qui avait été annoncé pour le 14 mai, est malheureusement annulé.**



LIONS CLUB DE MANOSQUE
Golf de Pierrevert - 04860 Pierrevert
Tél. 07 67 45 25 09
manosque.lionsclub@gmail.com
<http://lionsclub-manosque.com/>

Les 13 et 14 mai 2023, l'association « Les Passionnés de la route 04 », vous donne rendez-vous au lac des Buissonnades d'Oraison, pour sa 7^e exposition de camions, motos et voitures. De nombreuses animations et stands, seront également au programme.

7^E RASSEMBLEMENT DES PASSIONNÉS DE LA ROUTE À ORAISON



CAMIONS ET BOLIDES...

Vous aurez l'occasion d'observer de plus près les camions, bolides des exposants et de pouvoir leur poser toutes vos questions. **Pour le samedi soir, vous pourrez observer les camions défilé dans le centre-ville d'Oraison et vous rendre ensuite à la soirée dansante où un menu sera prévu pour l'occasion.** Les expositions de camions peuvent inclure une grande variété de camions, allant des camions légers et moyens aux gros camions de transport en passant par les camions de course et les camions de construction. **Vous pourrez même certainement, monter à bord des camions exposés, prendre des**

photos et poser des questions aux représentants de l'entreprise. L'un des avantages de ces expositions est qu'elles permettent aux entreprises de présenter leurs produits à un public plus large. Vous pourrez voir les camions en action, les comparer à d'autres modèles pour prendre peut-être des décisions d'achat plus éclairées.

Alors, si vous êtes intéressé par les camions et les mécaniques en tout genre, il est temps de cocher les dates du 13 et 14 mai sur votre agenda.



LES PASSIONNÉS DE LA ROUTE 04
13 et 14 mai 2023 - Lac des Buissonnades - Oraison
Réso soirée avec repas : Tél. 06 75 78 02 11

PRÉPAREZ VOTRE RENTRÉE AVEC ADF !



L'APPRENTISSAGE C'EST VOTRE AVENIR



L'innovation pédagogique au cœur de la qualité des formations chez ADF.

Nous vous proposons de réaliser des BTS ou un titre Professionnel en 1 an à temps plein dans le cadre d'une reconversion professionnelle, en mobilisant les dispositifs comme le CPF-PTP (projet de transition pro pour les salariés) ou les fonds REGION (en fonction de la commande régionale, plutôt orientée vers les demandeurs d'emploi).

C'est pour vous l'occasion unique de réaliser un Bac +2 en une année !

Toutes nos formations gravitent autour des métiers où la demande d'emploi est forte (en moyenne 90% de taux d'employabilité) et notre taux de réussite oscille entre 80 et 100%.

Retrouvez ainsi nos titres :

- Niveau BAC en secrétariat et comptabilité,
- BTS Comptabilité Gestion
- BTS Gestion de la PME
- BTS Professions immobilières,
- Titre professionnel Gestionnaire de paie.

ADF, c'est aussi un ensemble de formations accessibles en apprentissage, pour les moins de 30 ans¹ : l'ensemble des formations citées ci-dessus en font partie et aussi : BTS NDRC, le DCG, Bachelor CRH,...

C'est maintenant qu'il faut prendre RDV pour votre avenir ! Que vous soyez intéressé.e par l'apprentissage ou par un parcours en reconversion professionnelle ne tardez pas à prendre RDV. ADF formation vous propose des formations en reconversion professionnelle autour des métiers de la gestion, du secrétariat, de la paie, de la comptabilité, des professions immobilières...

MANOSQUE



En focus nous vous présentons

BTS ASSURANCE, BTS SIO, CDUI

► Le BTS assurance vous apprenez à être un professionnel de la relation client. Vous apportez à tout moment votre expertise et votre conseil à vos clients. Vous réalisez des propositions commerciales, vous intervenez dans la gestion sinistres et des contrats. Ainsi apprenez un beau métier qui allie expertise technique et commerciale. Les assurances proposent de belles perspectives d'évolutions et c'est un métier qui recrute.

Le BTS SIO

Service informatique aux entreprises.

► Dans ce BTS nous retrouvons deux options :

- L'Option SISR :

Solution d'infrastructure système et réseaux. C'est dans cette partie que vous apprenez à mettre en place de nouvelles infrastructures (montage de réseaux informatiques et téléphoniques IP, mise en place de serveur, solution cloud...) pour les entreprises. Vous possédez une très bonne connaissance hardware de l'informatique et vous êtes en mesure de dépanner tout type d'ordinateur. Cette formation vous donnera de solides bases en cyber sécurité afin de sécuriser les infrastructures de vos clients. Vous serez responsable de la maintenance des équipements informatiques, et vous interviendrez en dépannage sur les équipements.

- L'option SLAM :

Solutions logicielles et applications métier. Avec cette formation vous serez en mesure de développer des applications sur internet et sur Mobile. Vous pourrez développer des applications sur mesure, des sites internet, avec une partie front end et back end. Vous maîtriserez la gestion des bases de données et les requêtes sur les bases de données. Vous apprendrez des langages de programmation PHP, javascript...

Comme les BTS assurance ce sont des métiers qui recrutent avec de belle perspectives d'avenir.

Le CDUI concepteur designer interface utilisateur.

► Le CDUI est un titre du ministère du travail de niveau licence. Dans cette formation vous allez apprendre à organiser les éléments visuels de manière à produire un contenu esthétique et fonctionnel. Vous serez capable de réaliser des supports de communication imprimés (Photoshop, InDesign, Illustrator), des sites Web et d'assurer l'animation sur les réseaux sociaux en créant des GIF ou des montages vidéo. Cette formation vous apportera toute les compétences nécessaires pour être chargé(e) de communication tout terrain.



ADF FORMATION

22, rue des Entrepreneurs - ZI. St Joseph - 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 82 82 - accueil@adfformation.fr
www.adfformation.fr

AGENDA DES EXPOS EN MAI

MANE	Musée Salagon	Exposition "Habiter, Habitats, Habitants"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Exposition : Territoire de transhumances	...	☎ 04 92 36 70 70
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition : Néolithique >10/12/2023	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
BANON	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép;	Vivre à Digne au Ier-IIIème siècle >31/08/23	9H-17H	☎ 04 92 36 75 00
MANE	Prieuré de Salagon	Exposition Jouets retrouvés 15/12/24	...	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Le village	Gréoux d'autrefois... >01/01/24	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Salle des Gardes - MAI >27/05/23	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
BANON	Librairie Le BLEUET	Exposition de peinture chinoise >31/05	10H-19H	☎ 04 92 73 25 85
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition : Louis Toncini >27/05	...	☎ 04 92 61 54 50
FORCALQUIER	Musée municipal	Corps de l'Antiquité au XVI è > 9/06	...	☎ 04 92 70 91 19
BARRÊME	Devant le musée	Exposition "Fleurs en cuisine" 30/09/2023	10H-18H	☎ 06 79 01 78 25
LA BRILLANNE	Jardin de vives-eaux	Expo pédagogique d'animaux rescapés">19/05	14H-17H30	☎ 06 77 04 44 92
MANE	Salagon	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes >15/12	...	☎ 04 92 75 70 50
BANON	116 rue de l'Indust...	Tournage d'Art sur Bois > 30/06	...	☎ 06 33 26 24 98
SISTERON	Galerie Domnine	Le printemps du ctre municipal des loisirs >27/05	...	☎ 04 92 61 54 50
DIGNE-LES-BAINS	CAIRN	Exposition : Tibetan Kora >2/07	...	☎ 04 92 31 45 29
RIEZ	1 Pl. de la Colonne	Exposition de photos >31/10/23	10H-19H	☎ 04 13 37 02 74
CÉRESTE	Médiathèque	Exposition grotte Cosquer > 27/05	18H	☎ 04 92 79 06 95
BANON	Eglise-Haute	Kalamkari d'hier et d'aujourd'hui > 20/05	11H-18H	☎ 04 92 73 37 35
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition "les illustrateurs jeunesse" >15/05	...	☎ 04 92 70 48 20
FORCALQUIER	La Voûte	Marseille belle et rebelle >27/05	10H-18H30	☎ 06 62 61 89 27
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Espaces indispensables menacés > 15/06	...	☎ 04 92 73 14 23
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Fête du livre jeunesse > 31/05	...	☎ 04 92 70 48 20
FORCALQUIER	Musée Artemisia	Musée Artemisia >1/12/2023	10H-18H	☎ 04 92 72 50 68
DIGNE-LES-BAINS	École d'art	Géographies intimes, états de lieux 25/05	...	☎ 04 92 31 34 59
SIMIANE-LA-R.	La maison de Brian	Art contemporain 29/05	14H-19H	☎ 06 04 17 33 77
VACHÈRES	Le Prieuré	Exposition Bernard Janson, tableaux 29/05	15H30-19H30	☎ 06 31 00 14 35
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition IDBL "Nous, Fragment" 15/12	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
LURS	Galerie Pigments	Exposition Gilles Benistri du 20/05 au 25/05	15H-19H	☎ 06 88 49 75 07
MOUSTIERS	Galerie	"Le Vase" >21/05	10H-18H	☎ 04 92 78 06 03
MANE	Salagon	"L'Olivier, notre arbre" < 25/05/2023	...	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Galerie MJC	Expo : AKIE (Plasticienne) >13/05	...	☎ 04 92 72 19 70



07 81 28 10 88

<https://magalileroy.com>

Sophrologie : la voie vers une vie sereine

Mes spécialités
Stress / Anxiété / Burn-out

Séance individuelle
Manosque ou visio
50 € - 1h

Séance en groupe
Manosque
15 € - 1h

Centre Médical le Manuesca

2 rue de l'Eden
04100 Manosque



AGENDA

LUNDI 1 MAI

CHÂTEAU-ARNOUX	Place Péchiney	Brocante Vide Greniers	Journée	☎ 06 68 64 03 15
GRÉOUX-LES-BAINS	Av des Marronniers	Foire du 1er mai	Journée	☎ 04 92 30 90 90
SISTERON	Cathédrale	I Campagoli : Chants Corses	18H30	☎ 04 92 61 36 50
MOUSTIERS	Centre village	Vide grenier du 1er Mai	Journée	☎ 06 71 88 25 78

MARDI 2 MAI

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	CONTRASTE "de l'ombre à la lumière"	19H-21H	☎ 06 89 21 01 18
ST TULLE	Salle des fêtes	Soirée mike Brant, Guichard et mae. Sosies.	20H30-23H	☎ 06 27 64 31 72
MANOSQUE	CGR Cinémas	Hamlet (Opéra de Paris) au cinéma CGR	19H	☎ 08 92 68 85 88
MANE	Salle des jeunes	Atelier de danses traditionnelles >03/07	18H30-19H45	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Belote	14H30	☎ 04 92 70 40 03
L'ESCALE	MAC	Conférence : Mémoires du catharisme	18H30	☎ 06 85 11 06 51
ESTOUBLON	Route des Gorges	Le Vieux Moulin (les mardis et jeudis > 31/10)	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
FORCALQUIER	Cinéma Le Bouguet	Numéro Zéro#6 >7 mai 2023	...	☎ 06 38 47 58 65
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	18H30	☎ 06 77 16 54 05



clair logis
www.clairlogis.com  

Jusqu'au 23 Mai

-20%

SUR TOUT* LE MAGASIN

**PEINTURES - REVÊTEMENTS DE SOLS
PAPIERS PEINTS - PARQUETS**

* voir conditions de l'opération en magasin

MANOSQUE : ZI Saint Joseph, proche Hyper U - **DIGNE-LES-BAINS** : ZI Saint Christophe, Av. Gutenberg

MERCREDI 3 MAI

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
SISTERON	...	Animation découverte de la pêche	9H-17H	☎ 06 78 88 63 25
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Là où vont nos pères - bd/concert	19H	☎ 04 92 64 27 34
SISTERON	Salle René Cassin	Conf : la vie méconnue de Paul Arène à Antibes	18H	☎ 04 92 62 45 51
SISTERON	...	Animation découverte de la pêche	9H-17H	☎ 06 78 88 63 25
DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéo.	La Crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 31 67 77
RIEZ	Place Emile Bouteuil	Pause café Le Parvis (mercredis et samedis)	10H-12H30	☎ 06 25 11 52 32
DIGNE-LES-BAINS	Le Richelme	Projection du film "Un jour la mer se retira"	17H30	☎ 06 08 78 67 10

JEUDI 4 MAI

DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert musique classique : Trio Gabriel	19H	☎ 04 92 30 87 10
SAINTE TULLE	Avenue de la Rép.	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 52 13 95 00

VENDREDI 5 MAI

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Focus	20H30	☎ 04 92 70 35 21
BANON	Église-Haute	Rencontre "le kalamkari, savoir-faire et technique"	18H30	☎ 04 92 73 37 35
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Foire aux livres >6/05	Journée	☎ 06 42 35 26 02
FORCALQUIER	Espace culturel	Voyage en Icarie	...	☎ 06 12 64 09 52

NOUVEAU



Bulles de Savoir

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN
À L'ÉDUCATION ET A LA SCOLARITÉ POUR TOUS

MANOSQUE | ORAISON | DISTANCIEL

Cours individuels & en petits groupes Toute l'année & vacances scolaires

Français, Français Langues Étrangères
Mathématiques, Sciences physiques
Chimie, Philosophie, Histoire - Géographie
Anglais, Espagnol, Italien
Préparations épreuves écrites et orales
Divers concours - Concours IED
Accompagnement rapport de stage
Dossier professionnel
CV - Lettre de motivation
Corrections tous travaux écrits

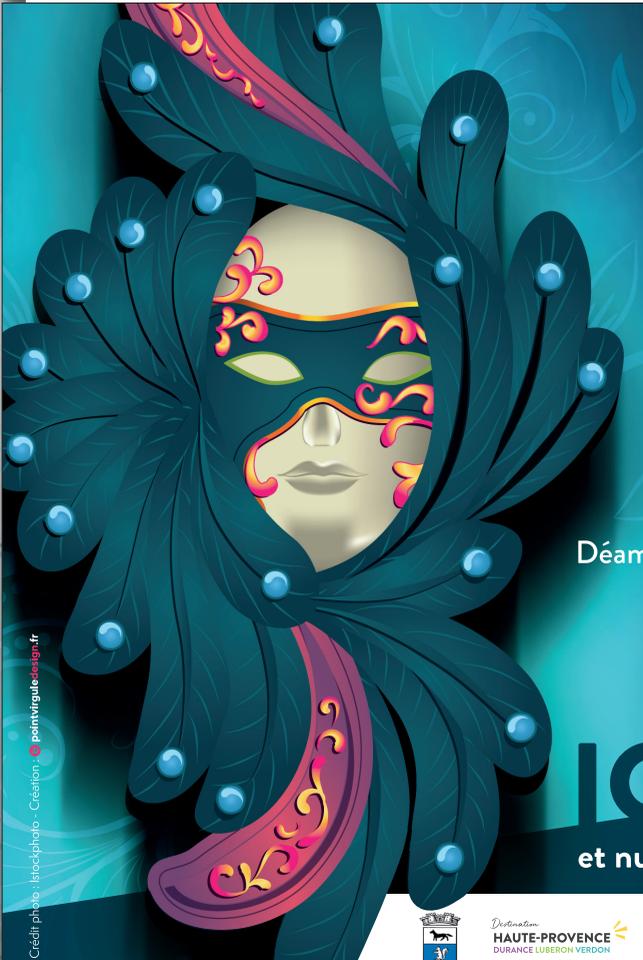
Primaire - Collège - Lycée - Prépa - Adultes

Professeurs diplômés de l'enseignement

07 69 80 85 44 bullesdesavoir04@gmail.com | www.bullesdesavoir.fr

SAMEDI **6** MAI

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
LES MÉES	Stade la Taura	Les samedis des Pénitents Endurance	9H	☎ ...
SISTERON	...	32ème Grand Prix des Mutuelles de France >7/05	...	☎ 06 81 71 06 85
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier Bollywood	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier d'écriture : Paysage animé	9H30-12H	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Av P. Brossolette	Parfums d'Italie >7/05	Journée	☎ 04 92 78 01 20
MALIJAI	Foyer des chardons	Tournoi de Tarot	14H	☎ 04 92 34 50 25
ST TULLE	Salle des fêtes	Soirée sosies Mike brant / Guichard et Mae	20H30-23H	☎ 06 27 64 31 72
MANOSQUE	Médiathèque	De Cézanne à nos contemporains	10H30	☎ 04 92 74 10 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Les histoires du 1er : En mai fais ce qu'il te plait ...	10H30	☎ 04 92 70 48 20
BANON	Librairie Le BLEUET	Marie de Hennezel au Bleuët	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
LES MÉES	Salle des fêtes	Répétition Générale MEPHISTO	20H	☎ 04 92 34 03 41
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi !	Sam'Kiff + scène ouverte + atelier "Mix & Scratch"	11H-23H	☎ ...
LA MOTTE DU C.	Salle des associations	Cinéma de Pays	18H & 20h30	☎ 09 63 04 56 52
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	1er Salon du Livre de Digne-Les Bains	Journée	☎ ...



GRÉOUX-LES-BAINS

PARFUMS d'Italie

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 MAI

Déambulation de masqués vénitiens • Stands de produits italiens
 Vide-greniers • Concert à l'église, animations.
 Exposition de costumes au Casino du 8 avril au 8 mai.

ICI 

et nulle part ailleurs !

Programme susceptible de modifications
 Scannez-moi pour avoir le programme des animations



greoux-les-bains.com   











Credit photo : labo-photo - Creation : pointvirgule@agn.fr

DIMANCHE 7 MAI

LA BRILLANNE	jardins vives-eaux	Ateliers sylvothérapie	10H30-16H	☎ 06 77 04 44 92
DAUPHIN	salle polyvalente	Bal danse traditionnelle "baleti"	16H30-18H30	☎ 07 69 58 78 06
GRÉOUX-LES-BAINS	Av P. Brossolette	Parfums d'Italie	Journée	☎ 04 92 78 01 20
SISTERON	...	32ème Grand Prix des Mutuelles de France	...	☎ 06 81 71 06 85
SAINTE-TULLE	Boulodrome	Randonnée des Collines du Luberon	8H-16H	☎ 06 84 87 59 53
BANON	Librairie Le BLEUET	Randonnée littéraire du Bleuet	14H-17H	☎ 04 92 73 25 85
RIEZ	Place Maxime Javelly	Vide-greniers	9H-18H	☎ 06 60 71 16 13
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	1er Salon du Livre de Digne-Les Bains	Journée	☎ ...

LUNDI 8 MAI

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03
ORAISON	Hippodrome	Courses hippiques du 08 mai	14H	☎ 04 92 78 60 80
SISTERON	Parking du Super U	Vide greniers	Journée	☎ 06 72 54 97 57

l'irréductible
GOURMAND

Une sélection de produits artisanaux
en lien direct : Maison Telme,
Confiserie Doucet, La Boîte à Biscuits,
Saveurs A, La Kaz à Rhum ...

100% ARTISANAL

PLANCHE APÉRO
à emporter

À PARTIR
DE 15€
(Pour 4/6 pers.)



- ✓ Planche Campagnarde
- ✓ Planche du Charcutier
- ✓ Planche des Bons Vivants

BIÈRES ARTISANALES
VINS LOCAUX
RHUMS ARRANGÉS

BARBECUE
CHIPOLATAS
MERGUEZ

13€/kg

10€/kg*

*Du 1^{er} au 14 mai 2023 dans la limite des stocks disponibles



À DECOUVRIR

- CÔTE DE BOEUF ANGUS PERSILLÉE
- CÔTELETTE DE CANARD
- TOMAHAWK DE PORC

- FROMAGERIE
- CHARCUTERIE
- EPICERIE FINE
- VINS & BIÈRES

29 Chemin Théophile Farnaud
04100 Manosque - Tél. 04 13 37 06 84



L'irréductible Gourmand



www.lirreductiblegourmand.fr

Ouvert
du Lundi au Samedi
de 9h à 19h

AGENDA

MARDI 9 MAI

GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	18H30	☎ 06 77 16 54 05
MANOSQUE	Gare SNCF	Vernissage fresque graffiti / Concert Lucky	19H-21H	☎ 04 92 72 19 70
ORAISON	Salle de l'Eden	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 50 46 38 80

MERCREDI 10 MAI

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
SAINTE-TULLE	L'ECHARPE D'IRIS	Exposition Photographique >16/05	15H-18H	☎ 06 33 70 11 58
DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéo.	La Crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 31 67 77
GRÉOUX-LES-BAINS	Rés. Les Grands Pins	Rétro Musette (tous les mercredis)	16H-18H30	☎ 04 92 70 40 03
VALENSOLE	Salle de Cinéma	Cinéma de Pays	18H & 20h30	☎ 09 63 04 56 52
MANOSQUE	City stade St Lazare	Rencontres sportives	16H-19H	☎ 04 92 72 19 70
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30

JEUDI 11 MAI

MANOSQUE	La Capsule	Projection "Les Maestros" + Table Ronde	19H-22H	☎ 04 92 72 19 70
-----------------	------------	---	---------	------------------

VENDREDI 12 MAI

VALENSOLE	11 Chemin du Riou	« L'émigration bas-alpine au Mexique »	11H-18H30	☎ 06 71 20 58 01
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Blanche Neige et les 7 nains	19H	☎ 04 92 70 35 21
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	23H30	☎ 09 63 04 56 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Club des lecteurs : Parfums d'Italie	17H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C. René Char	Concert Antoine Boyer & Samuelito	20H30	☎ 04 92 30 87 10
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Entre deux mondes - cirque danse musique	20H30	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Les Soirées de l'Etoile / Aime-moi si tu peux	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE 10^{ème} Edition
2023

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

VENDREDI 12 MAI
À 20H30

BILLETTS EN VENTE
DANS LES OFFICES
DE TOURISME DE :

- GRÉOUX-LES-BAINS
- MANOSQUE
- ORAISON
- QUINSON
- RIEZ
- VALENSOLE

VENTE EN LIGNE :
durance-luberon-verdon.com

Aime-moi... si tu peux!

On le fabuleux destin de l'irrésistible Hervé Pauchtrand

Une comédie sentimentalement
décalée de Julien Sigalas

Plein tarif :
16€
Tarif "réduit" :
13€
Gratuit - de 12 ans

* (demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et comités d'entreprises)

ICI

et nulle part ailleurs!

AGENDA

VENDREDI 12 MAI (suite)

LURS	L'Osons Jazz Club	Soirée Jazz Club avec Matisse septet	20H30	☎ 04 92 74 37 01
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma de Pays	18H30 & 21H	☎ 09 63 04 56 52
ANNOT	Salle Polyvalente	Cinéma de Pays	18H30 & 21H	☎ 09 63 04 56 52
ROUMOULES	Salle Polyvalente	Cinéma de Pays	18H30 & 21H	☎ 09 63 04 56 52
BANON	Eglise Haute	Rencontre autour de l'Inde	18H20 - 20H	☎ 04 92 73 37 35
MANOSQUE	Ville	Fête de la Saint-Pancrace >15/05/2023	Journée	☎ 04 92 70 34 00
MANOSQUE	La Capsule	Off Da Grid + Dj Set Bobba A\$H	21H-00H	☎ 04 92 72 19 70
REILLANNE	Parle à mon Cru	Afterwork Networking	18H-23H50	☎ 06 29 89 53 72

SAMEDI 13 MAI

VALENSOLE	Site de compostage	Café Compost - 1 samedi du mois	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H-12H30	☎ 04 92 70 77 77
ORAISON	Ville	Expo voitures, motos, camions et show motorisé	10H-18H	☎ 06 75 78 02 11
PIERREVERT	La Voûte des Arts	Créatrice de Réalités " Cristina Ferrández" >21/05	10H-18H	☎ 06 58 35 85 12
MANE	Salagon	Nuit européenne des musées	17H	☎ 04 92 75 70 50
FORCALQUIER	Aux Caves à Lulu	Expo de l'Association Partage du 13 au 15 mai	10H-12H	☎ 06 95 28 30 99
VALENSOLE	ANCIENNE ECOLE	Grande Gratuiterie De La Voï	10H-15H	☎ 06 03 89 31 96
ROUMOULES	...	Les Festivades en spectacles et concert	14H-23H	☎ 07 67 71 31 47
SAINT-JURS	Domaine de La Blache	Arts et cultures saison printemps	19H	☎ 06 06 74 67 84
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier barre au sol	15H-16H	☎ 04 92 31 51 80
LES MÉES	...	Brocante Vide Greniers	Journée	☎ 06 72 54 97 57
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	Concert avec THE PRIZE	20H30	☎ 04 92 30 87 10

retrouvez vos grands classiques

vente de produits d'entretien pour tous types de cuirs

cordonnerie Olmeta

8 rue Guilhempiere
04100 Manosque
04 92 72 23 43
cordonnerieolmeta.fr

Réparation traditionnelle - Vente de chaussures et accessoires pour femmes et hommes.

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

SAMEDI **13** MAI (suite)

LURS	L'Osons Jazz Club	Flash Pig "Le plus longtemps possible"	21H	☎ 04 92 74 37 01
ONGLES	Le village	Journée de l'environnement	10H-18H	⚡ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique à Pauline - Entre nous	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
ST-ÉTIENNE-LES-O	Notre-Dame de Lure	Pèlerinage équestre à l'abbaye >14/05	...	☎ 06 24 41 40 08
LES MÉES	Salle des fêtes	Rencontre départementale Saxophone	18H	☎ 04 92 87 89 63
QUINSON	Salle Polyvalente	Soirée du théâtrale "le collier d'Hélène"	...	☎ 06 80 22 33 32
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Spectacle par le trio vocal Les Electrons Libres	20H-22H	☎ 06 74 00 21 28
L'ESCALE	MAC	Tournoi de Tarot	14H-18H30	☎ 06 18 90 97 59
BANON	Salle Multi Activités	Cinéma de Pays	18H30 & 21H	☎ 09 63 04 56 52
ST ETIENNE LES O.	Médiathèque	Cinéma de Pays	18H & 20H30	☎ 09 63 04 56 52
PUIMOISSON	Salle de l'Ecole	JP Collégia présente son dernier livre	17H	☎ 06 83 20 45 91
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Mélodies en sous sol fête ses 10 ans	14H30 / 21H	☎ 06 72 90 54 94
MANOSQUE	MJC	Ateliers / Battle de Breakdance	14H - 17H	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	La capsule	Concert Achim + Roadbloc + Lauréats concours	20H30-00H	☎ 04 92 72 19 70
DAUPHIN	Lou Capèou	Le Ukulélite masqué / Mlle Lise et le Bouge Gorge	20H30	⚡ ...

BTS Assurance



BAC +2



Assurance

Nouveau BTS à ADF, tu maîtriseras les techniques assurantielles. Tu apporteras ton expertise et tes conseils dans la gestion des contrats et des sinistres.

EN ALTERNANCE

BTS SIO



BAC +2



Services Informatiques aux Organisations

Tu devras assurer le fonctionnement optimal des équipements et services informatiques. Deux options possibles : **SISR & SLAM**

EN ALTERNANCE

CDUI



BAC +3



Concepteur Designer UI

Concepteur de site internet et de supports de communication, tu feras toute la partie graphique. Tu devras prendre en compte l'ergonomie, l'accessibilité, etc.

EN ALTERNANCE

CHOISISSEZ VOTRE FORMATION ET COMMENCEZ LA PARTIE !



adfformation.fr



04 92 72 82 82
accueil@adfformation.fr



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION - ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE



DIMANCHE 14 MAI

ORAISON	Ville	Expo voitures, motos, camions et show motorisé	10H-18H	☎ 06 75 78 02 11
VALENTOLE	LES LAZARINS	BALADE BOTANIQUE	10H30-16H	☎ 06 03 89 31 96
ROUMOULES	Jardin Public	Cueille la terre	11H30-17H	☎ 06 74 49 48 09
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Les Boucles du Verdon	8H30-12H	☎ 04 92 78 01 08
LIMANS	Place du Terreau	Méchoui en soutien à l'APE de Limans	12H-16H	☎ 04 92 73 01 69
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Vide grenier	...	☎ 06 88 59 31 49
MALLEMOISSON	Parc des cèdres	Vide-grenier du Grillon Buissonnier	6H-17H30	☎ 06 79 91 33 27
VILLENEUVE	Place de la ricaude	Vid'Poussette/ Vid'Grenier	9H	☎ ...
BRAS D'ASSE	Salle polyvalente	Cinéma de Pays	15h30 & 18H	☎ 09 63 04 56 52
VINON SUR VERD.	Moulon St André	Ciné débat "Ma vie de courgette"	14H	☎ 09 63 04 56 52
MANOSQUE	Chapelle Toutes Aures	"Boulegadis" en concert - Chant Trad. Ital. Corse	17H	☎ ...
REILLANNE	Parle à mon Cru	Vente de produits conseils massages..	18H-23H50	☎ 06 29 89 53 72

LUNDI 15 MAI

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03
-------------------------	-----------------	----------------------	-------	------------------

MARDI 16 MAI

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
VALENTOLE	LES LAZARINS	BALADE BOTANIQUE	12H40-16H	☎ 06 03 89 31 96
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	18H30	☎ 06 77 16 54 05
FORCALQUIER	Chapelle Saint-Marc	Rogations Provençales	18H	☎ 06 07 70 52 64
SIMIANE LA R.	Salle Polyvalente	Cinéma de Pays	18H & 20H30	☎ 09 63 04 56 52

Institut de Beauté

ESTHETIC Factory

☎ 06 70 76 61 08

📷 esthetic_ factory 📌 esthetic.factory

NOUVELLE ADRESSE

Rond Point de la Madeleine
Route de Volx - 04100 Manosque



A l'occasion de son déménagement

**ESTHETIC
Factory**
vous offre **-10%**
sur la prestation
de votre choix* (* à partir de 30€)
Coupon à présenter

Soins
Esthétiques

Beauté
des cils

Onglerie

Brow
lift



POUR LA FÊTE DES MÈRES,
OFFREZ UN BON CADEAU...



MERCREDI 17 MAI

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéo.	La Crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 31 67 77
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier : A la manière de... Christian Voltz.	16H-17H30	☎ 04 92 70 48 20
LE CASTELLET	Village	Fête de l'ascension >19/05/2023	...	☎ 07 86 15 39 89
BARRÊME	Médiathèque	Le moment du conte	11H	☎ ...
FORCALQUIER	Chapelle Saint-Panrace	Rogations Provençales	18H	☎ 06 07 70 52 64
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Solivert	9H-12H	☎ 04 92 78 00 00
ENTREVAUX	Salle Polyvalente	Cinéma de Pays	18H & 20H30	☎ 09 63 04 56 52
PUIMOISSON	Salle Polyvalente	Atelier enfants tous âges lecture et création - Entrée libre	14H - 15H	☎ 06 28 21 75 92

JEUDI 18 MAI

ESPARRON-DE-V.	Village	Fête du lac - 3ème édition > 21/05/2023	Journée	☎ 06 80 47 03 12
LA BRILLANNE	Aire de Loisirs	Foire paysanne	...	☎ 06 88 59 31 49
PIERREVERT	25, rue de la Frèche	Cours, pratiques de Tango argentin >3/06	18H30-22H	☎ 06 78 60 31 84
LA PALUD-SUR-V	Place de l'Eglise	L'Avare	19H-20H	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Chapelle	Rogations Provençales	10H30	☎ 06 07 70 52 64
RIEZ	Divers lieux	Stage Vovinam - Viet Vo Dao > 21/05/2023	...	☎ 06 81 82 00 35
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Thé Dansant	16H-18H30	☎ 04 92 70 40 03
SISTERON	Parking du Super U	Vide greniers	Journée	☎ 06 72 54 97 57
CERESTE	Place du Village	Grand vide Grenier brocante	8H - 17H	☎ 04 92 76 66 55

26^e Foire paysanne de La Brillanne - Jeudi 18 mai

Toute la journée de 9h30 à 18h00 - ENTRÉE LIBRE

Animations de la journée

**ANIMATIONS
GRATUITES
TOUTE LA JOURNÉE
POUR ADULTES
& ENFANTS**

- Démonstration par l'association « Dansez Passion »
- Manège, structure gonflable pour les enfants
- Jeux en bois adultes et enfants avec Le Bois des Jeux
- Promenade à poney " La Petite Famille ", Villeneuve
- Calèche " Loustau Vacaval ", Saint Julien
- La ferme buissonnière et promenade des chèvres **Nouveau**
- Animation musicale avec Crytal'Musette
- Atelier de poterie, démonstration de tournage par l'Atelier Poignée D'argile de Valensole

**Nombreux stands
de produits locaux
& artisanaux**

Restauration sur place • Plats traditionnels Provençaux • Buvette

Retrouvez le « carré associatif »

VENDREDI 19 MAI

LES MEES	1 rue Jean Moulin	Cours de Radiesthésie	20H-22H30	☎ 06 64 32 80 47
BANON	Eglise-Haute	Concert Arnold Achard & Friends - Violoncelle	20H30	☎ 04 92 73 37 35
FORCALQUIER	Place Martial Sicard	Fête foraine de Forcalquier >21/05/2023	...	☎ 04 92 70 91 19
MOUSTIERS	Centre village	Moustiers TouKKouleurs #1	16H-23H	☎ 04 92 74 67 84
FORCALQUIER	...	Trail de Haute Provence® 2023 >21/05/2023	...	☎ 06 74 71 35 23

SAMEDI 20 MAI

Oraison	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
VALENSOLE	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
B. DE PERTUIS	Cours de Verdun	Festival les Sons du Lub' du 20 au 27/05	Journée	☎ ...
VOLX	Espace Simone Veil	Tournoi de Tarot	13H30-18H30	☎ 06 14 74 24 11
MONTLAUX	Salle culture et loisirs	Concert	21H	☎ 06 27 85 96 00
ESPARRON-DE-V	le port	Croisières contées	17H-18H	☎ 04 92 78 78 05

intense VERDON

La Fête du Lac

3^{ème} ÉDITION

ESPARRON-DE-VERDON

DU 18 AU 21 MAI 2023

- ACTIVITÉS NAUTIQUES - CONCERT - ANIMATIONS ENFANTS -
- EXPO PHOTOS - FILMS - MARCHÉ NOCTURNE ET SARDINADE -

Retrouvez le programme détaillé en flashant ce QR code.

ICI
et nulle part ailleurs !

Verdon
T'CAP
CNEV
ALIZE
EDF
DIX AGGLO
HAUTE-PROVENCE
CANTON DE VERDON

SAMEDI MAI (suite)

FORCALQUIER	Place du Bourguet	Fête de la Saint-Pancrease	18H	☎ 04 92 70 91 19
SISTERON	Rues commerçantes	Journée du fait main	Journée	☎ 07 87 16 34 68
SISTERON	Cathédrale	Les Stentors en concert	21H	☎ 04 92 61 36 50
VACHÈRES	église St-Christophe	Ensemble vocal AMEO et Magali GUARINO, piano	17H-18H30	☎ 06 31 00 14 35
MANOSQUE	Médiathèque	Rencontre d'auteur : Claude Rouge	10H30	☎ 04 92 74 10 54
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Théâtre "Le Shaga"	20H30-21H40	☎ 06 10 64 67 79
CASTELLANE	Salle des Fêtes	Cinéma de Pays	18H & 21H	☎ 09 63 04 56 52
SEYNE LES ALPES	Maison de Pays	Cinéma de Pays	18H & 20H30	☎ 09 63 04 56 52

DIMANCHE MAI

VINON SUR V.	Espl. des abeillons	FÊTE DE LA TRANSHUMANANCE	Journée	☎ 06 32 29 48 93
RIEZ	Boulodrome	Concours de jeu Provençal (tous les dimanches)	8H30	☎ 06 63 09 87 09
ESPARRON-DE-V	le port	Croisières conférences	11H-12H	☎ 04 92 78 78 05
BANON	Village	Fête du Fromage	Journée	☎ 07 80 56 20 89
BANON	Librairie Le BLEUET	La Fête du fromage et des livres à Banon !	Journée	☎ 04 92 73 25 85
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique à Pauline - Magali Fresia	16H-17H30	☎ 04 92 78 01 08
RIEZ	Place Maxime Javelly	Vide greniers	Journée	☎ 06 60 71 16 13
ESPARRON-DE-V	Corniche des Aires	Vide-greniers 2023	Journée	☎ 06 64 46 09 09
VINON SUR VERD.	Moulin St André	Ciné débat " La nuit du 12"	14H	☎ 09 63 04 56 52
MANOSQUE	Skatepark	Aloha Skate Club	10H-18H30	☎ 04 92 72 19 70

PROFITEZ DE L'OFFRE SPÉCIALE ÉTÉ



Produits Piscine /Spa • Analyse d'eau
Rénovation • Maintenance
Vente d'accessoires • Spa

Nicolas & Isabelle SORI-BRUNEAU
Résidence Samaria - 2 chemin des Bauds - 04860 PIERREVERT
Tél. 04 92 75 26 25 | 06 46 35 99 04 - Ouvert du mardi au samedi
leauthentique.piscine@gmail.com



OFFRE SPÉCIALE ÉTÉ

- 20%

sur une sélection de produits
jusqu'au 15/06/2023
Sur présentation du Magazine

LUNDI 22 MAI

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03
FORCALQUIER	...	Fête du livre jeunesse > 27/05/2023	...	☎ ...
MALLEMOISSON	Avenue G. de Gaulle	Collecte de sang sur réservation	8H-13H	☎ 06 77 16 45 58

MARDI 23 MAI

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	18H30	☎ 06 77 16 54 05
REVEST DES B.	Salle multi-Activités	Cinéma de pays	18H & 20H30	☎ 09 63 04 56 52
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 33 39 74 34

MERCREDI 24 MAI

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuerie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéo.	La Crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 31 67 77
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Fête du livre jeunesse	10H-12H	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Spectacle "Mon Langlois"	...	☎ 04 92 70 54 54
VALENSOLE	Salle de Cinéma	Cinéma de pays	18H & 20H30	☎ 09 63 04 56 52

Batteries - Piles - Accumulateurs - Chargeurs - Convertisseurs



DISTRIBUTEUR
ECOFLOW
solution d'énergie lithium
autonome

*Camping - Chasse & Pêche - Foodtruck -
Maintenance industrielle - Service de secours -
Événementiel*

Point Multi Batteries
MANOSQUE

349 B bd Maréchal Juin,
04112 MANOSQUE
@ manosque@pmb.fr
☎ 04.12.05.03.05



JEUDI 25 MAI

SISTERON	Salle de l'Alcazar	"Toutes les choses géniales"	19h	☎ 04 92 61 54 50
FORCALQUIER	Couvent des Cordeliers	Les "Rural'Sciences"	18H-20H	☎ 04 92 72 50 68
MANOSQUE	...	Pique-nique + Spectacle	12H-15H30	☎ 04 92 72 19 70

VENDREDI 26 MAI

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
BANON	Eglise-Haute	Concert les Werlines	20h30	☎ 04 92 73 37 35
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Conférence : Marlène Lebrun	17H	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Festival Santo-Estello du Félibrige >29/05	...	☎ 04 92 78 01 08
PIERRERUE	Église	Rencontres Musicales de Haute Provence	19H-20H15	☎ 04 92 75 10 02
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
PIERREVERT	Chapelle	Trail des Bagnards	21H-23H30	☎ 06 14 08 39 47
VINON SUR VERD.	Moulin Saint André	Ciné débat " Grand marin"	21H	☎ 09 63 04 56 52
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma de Pays	18H30 & 21H	☎ 09 63 04 56 52
ST ANDRÉ LES A.	Salle Polyvalente	Cinéma de Pays	18H30 & 21H	☎ 09 63 04 56 52
ROUMOULES	Salle Polyvalente	Cinéma de Pays	18H30 & 21H	☎ 09 63 04 56 52
MANOSQUE	Théâtre Jean-Le Bleu	Livingston 3.0	18H30	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 13 42 26 10
PIERREVERT		Trail des Bagnards	21H15	☎ ...

"Si tu veux que les choses changent dans ta vie, tu dois changer des choses dans ta vie" JIM ROHN

JÉRÉMY CHEVTCHENKO

COACH-ENTREPRENEUR-INVESTISSEUR

Rejoins la plus grande équipe française et découvre la solution pour vivre une meilleure vie. Nous t'accompagnons pas à pas pour bâtir un complément de revenu durable et ensemble augmentons ton pouvoir d'achat.

06 71 72 09 38
CHEVTCHENKO@PM.ME

CONTRIBUTION

CROISSANCE

ABONDANCE



SAMEDI 27 MAI

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
SAINT-JURS	Domaine de La Blache	Arts et cultures saison printemps	19H	☎ 06 06 74 67 84
PIERREVERT	Chapelle	24h VTT du Luberon >28/05	12H	☎ 06 82 67 03 08
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier Tzigane	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
CHÂTEAU-ARNOUX	Parking mairie	Brocante Vide Greniers	...	☎ 06 68 64 03 15
BANON	Librairie Le Bleuët	Café littéraire avec Maylis de Kerangal	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
CÉRESTE	Salle de la Gardette	Conférence - grotte Cosquer	17H	☎ 04 92 79 00 15
MOUSTIERS	Lac	"Verdon Swim Expérience" > 28/05	...	☎ ...
SAINT-GENIEZ	...	Festival de théâtre des 3 Villages >28/05	...	☎ 06 08 95 23 99
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Pièce de théâtre jeune public "OUATOU"	10H30	☎ 04 92 30 87 10
ST-MARTIN-DE-BRÔ	La Safr'Ânerie	Randonnée avec les ânes >29/05	...	☎ 06 79 82 29 95
SAUMANE	...	Rencontres Musicales de Haute Provence	Journée	☎ 04 92 75 10 02
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C. René Char	Théâtre avec la compagnie ACTIONES	20H30	☎ 04 92 30 87 10
LA VERDIÈRE	Salle Fêtes Fontvieille	Cinéma de Pays	18H & 20H30	☎ 09 63 04 56 52
PIERREVERT	Centre du Village	Village d'Artistes >28/05/2023	Journée	☎ ...
MANOSQUE	La Rochette	Pétanque > Grand Prix de la Ville de Manosque	Journée	☎ 06 07 12 98 65
PIERREVERT	...	24h VTT du Luberon	...	☎ ...
PIERREVERT	Chapelle St Patrice	Concert Fiddle - Rock'n'Rol Band	20H	☎ ...

DIMANCHE 28 MAI

CERESTE	Village	Grand vide grenier et brocante	Journée	☎ 04 92 76 66 55
ST JULIEN LE M.	Vieux village	JOURNEE DES ARTISTES	10H-21H	☎ 06 70 16 77 96
VACHÈRES	Eglise	Concert spectacle vivant et vibrant	17H-18H30	☎ 06 31 00 14 35
ESPARRON-DE-V	Le port	Croisières littéraires	17H-18H	☎ 04 92 78 78 05
SISTERON	...	Rando VTT de la Citadelle	...	☎ 07 85 15 13 92
MANOSQUE	La Rochette	Pétanque > Grand Prix de la Ville de Manosque	Journée	☎ 06 07 12 98 65
PIERREVERT	...	24h VTT du Luberon	...	☎ ...



Pour se sentir mieux
dans son corps...

Draine les œdèmes,
détoxifie l'organisme,
stimule le système lymphatique,
augmente la vascularisation des tissus
et l'apport en oxygène,
sculpte le corps et relaxant.



Des résultats immédiats
et visibles sur votre corps...

- Drainage lymphatique
- Remodelage ■ Miracle Touch
- Miracle Face ■ Massage relaxant

Votre praticienne certifiée à Manosque

Karima Azerine - Tél. 06 27 13 51 48

Résid. Jeanne d'Arc N° 176 Av. Majoral Arnaud - 04100 Manosque

www.karima-azerine.fr - facebook/instagram : azerine-karima

https://sparenatafranca.com

AGENDA

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE**
de magazine

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

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-MAI**
à l'adresse : contact@mouv-in.com

LUNDI 29 MAI

NIOZELLES	Mairie	Atelier QIGONG DEBUTANT	9H30-12H	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03

MARDI 30 MAI

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	18H30	☎ 06 77 16 54 05
REILLANNE	Rue des Ecoles	Collecte de sang sur résevation	14H30-19H	☎ 06 15 40 16 24

MERCREDI 31 MAI

FORCALQUIER	Mairie Salle Pierre-Michel	La révolution des exoplanètes par G. Hébrard	18H	☎ ...
--------------------	----------------------------	--	-----	-------

JEUDI 1 JUIN

NIOZELLES	8 Place des TILLEULS	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ sur site
------------------	----------------------	----------------------------------	-----------	------------

VENDREDI 2 JUIN

BANON	Eglise-Haute	Concert Shamrock Shore > musiques irlandaises	20H30	☎ 04 92 73 37 35
DIGNE-LES-BAINS	Evo Bike Park	Evo Festival >4/06/2023	...	☎ 06 08 43 69 43

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

RIEZ
Tél. 04 92 79 13 74

33 allées Louis Gardiol
(derrière la pharmacie) RIEZ

Vous
OFFRE

10€

sur votre contrôle technique

À conserver et à présenter
lors de votre visite
offre NON CUMULABLE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES / RIEZ

N'attendez pas de laisser
passer la date pour faire votre
contrôle technique !

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK



AGENDA

SAMEDI 3 JUIN

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
SAINT-JURS	Domaine de La Blache	Arts et cultures saison printemps	19H	☎ 06 06 74 67 84
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C. René Char	Concert - LE CONSERVATOIRE HORS LES MURS	20H30	☎ 04 92 30 87 10
BANON	Librairie Le BLEUET	Hommage à l'écrivain André Bucher au Bleuët	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
FORCALQUIER	Les Caves à Lulu	Les Jetés de l'Encre !	21H-23H	☎ 06 45 16 91 61
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique à Pauline - Duo 3d	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
MALIJAI	Foyer Chardons d'argent	Tournoi de Tarot	14H	☎ 04 92 34 50 25
PIERREVERT	Salle polyvalente	25 ^e salon des minéraux, fossiles et bijoux	Journée	☎ ...

DIMANCHE 4 JUIN

VALENSOLE	La trinité	Trinité	11H-17H	☎ 07 66 14 13 67
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Concours de Photographie	Journée	☎ 06 78 32 47 71
VILLENEUVE	...	Rando Roche Amère	...	☎ 06 63 60 16 03
RIEZ	Place Maxime Javelly	Vide greniers	Journée	☎ 06 60 71 16 13
VINON-SUR VERD.	Moulin Saint André	Le temps des secrets	14H	☎ 09 63 04 56 52



C A M F P
CLUB AMATEUR DE MINÉRAUX ET FOSSILES DE PIERREVERT

25^{ème} SALON

MINÉRAUX FOSSILES

MÉTÉORITES
& BIJOUX



PIERREVERT | 3-4
Salle polyvalente 9h-18h / Entrée libre | JUN
2023

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.



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



Gap 04 92 51 28 22 mes.gap@transportscharbonnier.com
Manosque 04 92 72 18 16 mes.manosque@transportscharbonnier.com

UN GRAND MOMENT POUR LE HPB...



Dans le sport, il y a des moments plus attendus que d'autres, plus intenses que d'autres... et le Haute Provence Basket ne pourra pas dire le contraire, puisque au mois de mars, le moment très attendu était la phase des demi-finales de la coupe Alpes Sud ! Focus sur ce moment de sport intense...

MANOSQUE

UN GRAND MOMENT POUR LE HPB

Le milieu du basket est gorgé de différentes compétitions pour le plus grand plaisir des spectateurs qui raffolent des matchs de leur sport favori. Bien évidemment, l'attraction principale est le championnat dans lequel différentes équipes s'affrontent au cours de l'année pour récupérer le plus grand nombre de points et avoir l'honneur de soulever le trophée; néanmoins il existe une autre compétition que les équipes s'arrachent : La coupe Alpes Sud !

LE CHOC DES DEMI-FINALES

Le samedi 25 mars a eu lieu le choc de ses demi-finales de Coupe qui opposait l'ogre régional Gap à Haute Provence Basket. Ce match à élimination directe était assez spécial puisque l'équipe gapençaise évolue 3 divisions au-dessus de HPB ce qui nous réserve une ambiance de folie aux Varzelles !

Dans ce choc pour atteindre la finale, l'ambiance était au rendez-vous avec un gymnase en ébullition qui attendait la victoire de leur équipe. L'atmosphère électrique régnait sur le terrain avec deux équipes qui ne voulaient rien lâcher et qui ne voulaient pas s'arrêter aux portes de la finale de cette magnifique compétition.

Aux termes d'un match très disputé et poussé par les cris du public, **HPB sort vainqueur de l'affrontement dans un tonnerre d'applaudissements et de soulagements pour se retrouver en finale de Coupe le 13 mai prochain aux Varzelles, et pourquoi pas, soulever la coupe devant son public !**



... POSSIBLE GRÂCE À VOUS BÉNÉVOLES !

« Ce moment spécial que nous avons partagé tous ensemble ce samedi soir, a été encore une fois possible grâce aux merveilleuses personnes qui constituent Haute Provence Basket. Nous ne remercierons jamais assez nos bénévoles qui sont une vraie force au quotidien par leurs actions et leur sens du partage.

Tous les moments que nous partageons au cours de l'année, nous les devons à vous puisqu'ils ne seraient pas possible sans vos actions. Chaque personne est importante et la moindre chose que vous donnez au club permet une avancée colossale dans la vie de celui-ci. Merci pour l'engagement que vous nous témoignez, il n'y a pas de petites actions au sein de l'association et chacune d'elles permet de la faire vivre pour continuer à ensoleiller le visage des enfants et des parents qui constituent notre famille HPB.

Merci pour la chaleur et l'énergie que vous transmettez et n'hésitez pas à nous rejoindre pour continuer à faire grandir le club ! »

BENEVOLAT
REJOIGNEZ
le club familial

AIDER - ORGANISER - PARTAGER
ACCOMPAGNER - ENTRAÎNER...

Plus de renseignements :
=> hauteprovencebasket@gmail.com
=> Venez en parler avec les dirigeants !

ENCORE PLUS DE
CONVIVIALITE
GRACE A VOUS !



TRAIL NATURE LUBERON 2^E EDITION, LE 7 MAI À MONTFURON !

Prêts pour un trail ? Le rendez-vous est donné le dimanche 7 mai à Montfuron au lieu-dit les Arnoux. Ce sont deux parcours qui vont vous permettre de découvrir des sentiers dans un environnement sauvage et préservé...



MONTFURON

TRAIL NATURE LUBERON

L'Association AniMont organise le 7 mai, la 2^e édition du Trail Nature Luberon (TNL).

Ce sont 2 parcours (14.5km et 9.5km) qui ont été tracés à travers chemins et sentiers dans le Luberon, sur le GR4 et le GR97.

Le parcours de 14,5 km avec un dénivelé positif de 480m vous promet une belle course principalement sur des sentiers. Vous pourrez admirer la chaîne des Alpes avec une vue à couper le souffle à 180° de la montagne Sainte-Victoire à la montagne de Lure.

Le parcours de 9,5 km propose un dénivelé positif de 298 m. Vous pourrez également profiter sur ce parcours des magnifiques panoramas à travers les sentiers et forêts.

Cette année, la course de 14,5 km est inscrite au Challenge Trails 04, qui récompensera les meilleurs coureurs à la fin de la saison. Les inscriptions sont ouvertes, pour participer vous devez vous inscrire sur [KMS.fr](https://www.kms.fr) sans tarder car le nombre de places est limité à 250...



L'épreuve est ouverte à tous les licencié(es) et non licencié(es) à partir du moment où vous avez plus de 16 ans. Allez, c'est parti on chausse les baskets et on se lance pour passer un dimanche sportif chaleureux et familial dans une bonne ambiance...

Le départ et l'arrivée se font au Lieu-dit les Arnoux.



Trail Nature Luberon
7 mai 2023 - Montfuron
animont.association@yahoo.fr,
Tél. 06 71 66 34 57
Page Facebook AniMont assos

Les nageurs de l'EPM Natation se sont illustrés lors du Meeting de l'Avenir organisé par le Comité de Natation des Bouches du Rhône.

LES NAGEURS DE L'EPM NATATION S'ILLUSTRENT AU MEETING DE L'AVENIR !



MEETING DE L'AVENIR

Le Comité de Natation des Alpes a engagé une sélection de jeunes nageurs, catégorie « avenir » pour le Meeting de l'Avenir. La sélection alpine termine deuxième de ce grand meeting grâce aux belles performances de ses nageuses et nageurs qui ont tous amélioré leurs records personnels.

Ce ne sont pas moins de 29 podiums, dont 13 médailles d'or, qui ont constitué l'ossature de la performance. On les doit à Lilou BURE (Embrun) - Marilou CHABERTY (Manosque) - Lydie MARTINAUD (Gap) - Marusya MARINKOVICH (Manosque) - Esteban CINTAS (Gap) Alessio FUSCA (Digne) - Matteo PANELLA (Gap) - Akxel REBOUH (Manosque) et Marcel RESTOUIN (Gap) ainsi qu'aux relais 4X50 NL et 4X50 nages.

Tous ces nageurs et nageuses devraient se retrouver d'une part pour la coupe interdépartementale PACA et pour la finale régionale qui se déroulera à Avignon.

Bravo à eux !



LE MANOSQUE HANDBALL ORGANISE SON PREMIER TOURNOI INTERNATIONAL JEUNE.



MANOSQUE

UN NOUVEAU CHALLENGE

Nous vous le disions plus haut, bien souvent les grandes choses naissent d'un petit rien et c'est le cas pour ce 1^{er} Tournoi International Jeune. En effet, tout a commencé par une simple réunion dans le cadre du jumelage entre la ville de Manosque et celle de Leinfelden-Echterdingen en Allemagne.

L'idée a vite germé dans la tête des dirigeants du Club de Handball local et celles de nos voisins germaniques. **Pourquoi ne pas utiliser cette entente pour mettre en place un tournoi international qui profiterait aux jeunes passionnés de la petite balle pégeuse ?**

À QUELLE DATE ?

Alors que le challenge est lancé, il a fallu déterminer une date. Ce sera donc le samedi 27 et Dimanche 28 Mai, lors du week-end de Pentecôte, que le club Bas Alpin organisera son premier tournoi International U 17 Filles et Garçons. (La Manosco Cup).

LE DÉROULEMENT...

Ce tournoi sera composé de quatre équipes chez les garçons et de quatre équipes chez les filles avec en invité de luxe, le club Allemand de Leinfelden-Echterdingen.

Le tournoi International Jeune est une grande première pour le club de Manosque. Et comme bien souvent les grandes choses naissent d'un petit rien... Nous vous expliquons tout sur ce grand moment à ne manquer sous aucun prétexte !

Toutes ces équipes vont s'opposer avant de jouer **les finalités le dimanche 28 Mai dans un gymnase des Iscles qui sera à n'en point douter au diapason pour ce beau projet qui vient finaliser une saison pleine pour nos jeunes amis Handballeurs.**

Le samedi soir sera organisé **une soirée festive au gymnase où les participants et dirigeants des divers structures présentes pourront échanger et apprendre à se connaître en s'essayant pour les plus habiles à la langue de Goethe.**

Un jumelage placé sous le signe du sport qui permettra aux divers acteurs de conserver des beaux souvenirs dans cette année pré olympique.

1^{ER} TOURNOI INTERNATIONAL JEUNE DE HANDBALL LES 27 ET 28 MAI A MANOSQUE

VENEZ ENCOURAGER LES ÉQUIPES

Si vous souhaitez voir du spectacle, c'est bien au Gymnase des Iscles qu'il faudra se trouver afin d'encourager ces jeunes athlètes qui défendront fièrement la bannière manosquine qui se muera pour l'occasion en bannière tricolore.

Le Club du Manosque Handball en profite pour remercier chaleureusement les équipes participantes ainsi que le comité de jumelage qui œuvre sans compter pour que cet événement soit une réussite.



Bureau Manosque Handball,
Parc de la Rochette
Maison des Associations,
19 Avenue de l'Argile - 04100 Manosque.
Téléphone : 06 35 02 68 39
Mail : 6304002@ffhandball.net
Site Internet : manosquehandball.fr

**HANDBALL
MANOSCO CUP**

TOURNOI INTERNATIONAL U17 H/F

27 ET 28 MAI 2023

GYMNASE DES ISCLES

En direct sur
[Twitch.tv/Manosque_handball](https://www.twitch.tv/Manosque_handball)

L'EPMANOSQUE ATHLETISME SUR TOUS LES FRONTS !

Comme tous les mois nous faisons un petit tour d'horizon sur les performances des athlètes du club manosquin. De belles performances sont encore à l'ordre du jour.... D'autre part à l'heure où nous bouclons, les jeunes du club se sont envolés pour l'Espagne pour l'échange sportif... Nous reviendrons dessus le mois prochain !

MANOSQUE



COURSES HORS STADE...

Comme d'habitude, les athlètes de l'EPM Athlétisme se démarquent ! Le 26 mars se tenait la Transgolfe, le marathon du Golf de Saint-tropez, entre Sainte-Maxime et St-Tropez. A l'issue des 19 kms Steven Ployart termine 5^e au scratch et 1^{er} master et Alice Kirsterrer se positionne 3^e de la course féminine.



Toujours le 26 mars, les athlètes du club se sont illustrés lors de la course Volx en Course. Marie-Gaelle CATON LO remporte sa catégorie et Yoann prend quant à lui la 2^e place pour le groupe cross/route d'Armand R. Aurore DELAN, du groupe route de Maria J., monte sur la plus haute marche du podium de sa catégorie. Chez les cadets, Gabin HANICOTTE fait le scratch et Arthur Raymondo se positionne 2e. Tous deux font partie du groupe demi-fond entraîné par Pascal H. Encore un grand bravo aux athlètes et aux entraîneurs qui maintiennent des performances de haute niveau.



42km195, c'est la distance mythique qu'a couru, Aurélie Armant le 9 avril dernier. Elle a choisi Paris pour ce premier marathon bouclé en 4h30. Soutenue et accompagnée par son coach Maria Joly.



COMPÉTITION A DIGNE-LES-BAINS

Pour la première compétition estivale à Digne les-Bains, ce sont les catégories benjamins / mimines et pas moins de 30 athlètes de l'EPManosque Athlétisme qui sont venus en découdre ... Lors de cette journée, beaucoup de records personnels ont été battus....

Garance Taquin remporte la compétition chez les Minimes filles.

Lou Gayrard prend la 3^e place, Rafael Miens remporte également cette compétition chez les minimes garçons.

Les benjamins aussi ont brillé : **Mila Caton Lo se place deuxième et Elsa Bobin, première année benjamine termine 3^e.**



A noter que le club s'empare du nouveau record départemental du relais 4 fois 60m chez les benjamins en 33'20.... Bravo : Elsa, Lison, Mila, et Andréa occupent également la tête du bilan provisoire de la région PACA.



ENTRAÎNEMENT EVEIL ATHLÉ

C'est un bel entraînement avec 24 enfants de la catégorie Eveil Athlétique qui s'est déroulé à Manosque. Au programme, échauffement articulaire et cardio avec un grand jeu, s'en sont suivis des ateliers de lancers et de sauts. Ils ont terminé la séance par 6 minutes de course. Bravo à tous les enfants qui sont la base des futurs champions du club? Valorisons-les !



EPM ATHLÉTISME
Tél. 06 08 58 38 14

manosque.athletisme@gmail.com
manosque.athle.com

LES RECETTES SUCRÉES



TARTE À LA CONFITURE

Préparation 1h40 min
Cuisson 30 min



PRÉPARATION

- Allumez le four à 210 °C
- Mélangez le sucre et le beurre pommade
- Ajoutez l'oeuf, l'eau de fleur d'oranger et incorporez progressivement la farine en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Faites une boule avec la pâte et réservez là au frais pendant une heure.
- Beurrez le moule à tarte.
- Saupoudrez un peu de farine sur le plan de travail et étalez la pâte
- Posez les 3/4 de cette pâte sur le moule à tarte fariné.
- Piquez le fond de la tarte à l'aide d'une fourchette.
- Recouvrez généreusement la pâte de Confiture de Cerises BIO COMTES DE PROVENCE
- Étalez le reste de la pâte sur le plan de travail, découpez des lanières de pâte et disposez les en croisillons sur la confiture.
- Baissez la température du four à 180 °C et enfournez pour 30 mn. Quand la confiture commence à caraméliser, sortez la tarte du four.



INGRÉDIENTS

- Pâte sablée
- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 1 oeuf
- 1 cuill. à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif)
- Confiture de Cerises Bio COMTES DE PROVENCE



Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

**Boutique d'usine ouverte
du lundi au vendredi de 9h à 17h**


agro'novae
industrie

TARTINADE DE RADIS

 6 personnes  15 minutes



LES INGRÉDIENTS

1 botte de radis roses de Manosque
200g de fromage frais
1 c. à soupe de jus de citron
10 tiges de ciboulette
Sel et poivre



LA PRÉPARATION

Rincez et séchez les radis. Coupez-en les extrémités.

Mixez les radis, ou râpez-les finement.

Dans un bol, mélangez-les avec le fromage frais. Incorporez le jus de citron et ajoutez la ciboulette ciselée. Salez et poivrez.

Réservez au frais jusqu'au service.

Mélangez à nouveau votre tartinaade au moment de servir et l'accompagner de pain grillé ou de gressins.



2 MAGASINS COULEURS PAYSANNES
près de chez vous

Route de Valensole - Les 4 Chemins
Centre-Ville de Manosque - 5 Place du Terreau

04 92 72 14 96
www.couleurs-paysannes.fr

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Attention, pour certains natifs de ce signe au coup de foudre, car ce dernier pourrait totalement engendrer un véritable remue-ménage dans l'équilibre de votre vie. Depuis quelques jours, vous ne savez qui vous êtes vraiment.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Charmeur, un peu manipulateur, vous arrivez tout doucement à vos fins. Cela vous amuse et vous donne le sourire. Vos désirs sont enfin exhaussés et vous avez dans vos filets l'écu (e), de votre cœur.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Attention, un vent de tempête s'annonce à l'horizon, et votre couple sera le premier à en subir les conséquences. Discuter, n'est pas hurler. Pesez vos mots; vos réactions sont souvent impulsives et imprévisibles. Calmez le jeu.



CANCER
22/06 > 22/07

Tout le monde connaît votre caractère bougon, rancunier, susceptible, mais pourquoi en faire votre bouclier. Ne serait-il pas mieux d'en changer et de donner aux autres, à ceux qui vous supportent le revers de ce qu'ils attendent de vous.



LION
23/07 > 23/08

Vénus est là et bien là, et une fois encore, vous voulez plaire et donner l'image de l'amour. Vous changez alors vos atours et vos approches deviennent subitement très différentes.



VIERGE
24/08 > 22/09

L'argent sera en ce mois le cheval de Troie, que faire pour rétablir la situation ? Les imprévus sont là et trop nombreux pour vous. Un rendez-vous avec votre conseiller en finance serait de bon aloi.



BALANCE
23/09 > 23/10

Vous sentez les vacances d'été approcher, mais également, il vous faudra prévoir les changements de la rentrée. Même s'il est tôt, vous avez raison de vous attendre à de nouvelles tensions.



SCORPION
24/10 > 22/11

Arrêtez de vouloir monter des projets, qui par leur complexité, ne verront jamais le jour. Restez beaucoup plus simple et la simplicité, vous donnera à long terme la victoire. Ceci est applicable dans votre vie personnelle également.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Une nouvelle proposition professionnelle vous retourne. Vous qui pensiez finir votre carrière maintenant, vous voici devant une opportunité qu'il vous faut analyser. Demandez conseil à vos proches, eux auront la solution.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Ne pinailliez pas, écoutez, analysez, et allez droit au but. La solution est devant vous, et, cela qu'il s'agisse de vie professionnelle ou de vie personnelle. Vous serez seul juge de la tournure qui devra être à prendre.



VERSEAU
21/01 > 18/02

De nouveaux amis (es) voient le jour, élargissant ainsi votre cercle d'amis (es) et cela vous redonne confiance en vous. Cette ouverture vous permet de voir un horizon nouveau et vos projets encore impossibles semblent soudainement plus un problème.



POISSONS
19/02 > 20/03

Que de belles rencontres en cette fin Mai, un renouveau de chaque instant de chaque jour. Plus de problème dans votre vie, il vous faut simplement être là et bien présent, pour faire de cette période de vie, votre consécration.

LE
GRAND PARIS
BRASSERIE

PROCHAINEMENT OUVERTURE

**LA NOUVELLE
BRASSERIE
LE GRAND PARIS
À MANOSQUE
OUVRE SES PORTES
PROCHAINEMENT**

Ouverture 7 j/ 7 de 7h à 23h

**2 Promenade Aubert Millot
04100 MANOSQUE**

www.legrandparis-manosque.fr