



Apprentis
d'avril à octobre 2022

BéARN
des
Gaves
le petit +

+ d'activités !



5



Apprenti à la ferme Sauveterre-de-Béarn et alentours

Sauveterre-de-Béarn et ses alentours, berceau de la race bovine Blonde d'Aquitaine, vous accueillent pour une expérience que vous n'êtes pas prêts d'oublier ! L'espace de 2 h, mettez-vous dans la peau de nos jeunes agriculteurs nourriciers : allez chercher les vaches au pré, mettez la main à la fourche pour les nourrir et participez aux soins des animaux. De grands espaces verts, une alimentation saine, une hygiène rigoureuse... tous les ingrédients sont réunis pour le bien-être animal et la protection de l'environnement !
Idéal pour les tribus avec enfants ou pour découvrir la vie à la campagne !

Les mardis et jeudis de juillet et août, de 18 h à 20 h (hormis les 16 et 18 août 2022)

À la ferme (contactez l'Office de tourisme de Salies-de-Béarn au 05 59 38 00 33 qui vous fournira le plan d'accès et les coordonnées GPS en fonction de la date souhaitée)

11 €/pers. / gratuit jusqu'à 4 ans inclus / Min. : 4 pers. Max. : 9 pers. / Équipement : prévoir des chaussures fermées (on est à la ferme !)

6



Apprenti pêcheur sur le gave d'Oloron

Descendant tout droit des Pyrénées, un gave est une rivière aux eaux claires et parfois impétueuses, où vivent truites, saumons, anguilles, vairons... Initiez-vous à la pêche à la mouche, et partez à la découverte de ce milieu aquatique avec Esteban, guide pêche passionné qui vous fera découvrir ce monde 100 % naturel et préservé !
Quelques conseils prodigués, et c'est à vous de jouer !

Les mercredi matin : 6 juillet à Navarrenx / 3 août à Salies-de-Béarn / 17 août à Sauveterre-de-Béarn, de 10 h à 12 h

Devant l'Office de tourisme concerné

30 €/pers. / Min. : 4 pers. Max. : 8 pers. / À partir de 10 ans (accompagnés d'un adulte) / Équipement : matériel de pêche fourni / Prévoir casquette et lunettes de soleil

7



Apprenti pelotari Salies-de-Béarn

Ici, chaque village dispose de son fronton, et on est loin d'imaginer toutes les spécialités de pelote basque que l'on peut y pratiquer. Certaines paraissent simples mais... pas tant que ça ! Qu'à cela ne tienne, Philippe, éducateur sportif, après un rapide historique et beaucoup d'humour, vous propose de vous essayer à la pelote à main nue, à la pala, à la xare et pour finir à la chistera.

Les jeudis de juillet et août, de 16 h 30 à 18 h

Trinquet de Saint Martin
35, rue Saint Martin 64 270 Salies-de-Béarn

10 €/pers. / À partir de 6 ans / Min. : 5 pers. Max. : 22 pers. / Équipement : matériel fourni / Prévoir tenue de sport et bouteille d'eau

+ d'activités

Réservation obligatoire sur
www.tourisme-bearn-gaves.com

+ de renseignements
Office de tourisme du Béarn des gaves
05.59.38.00.33 / contact@bearndesgaves.com



1



Apprenti druide Orion

Cueillette et concoction de sirop sont au programme de cette matinée en immersion dans les jardins de Lacaze aux sottises, à Orion !

Situé entre Salies-de-Béarn et Sauveterre-de-Béarn, cet éco-lieu expérimental et alternatif place l'homme et l'environnement au centre de tous ses projets. Dans le jardin pédagogique, les eaux de pluie et du sous-sol sont récupérées, l'engrais est naturel, on y favorise la bio-diversité ; les plants et boutures sont faits maison.

Après la visite des jardins maraîchers et du verger, place à la cueillette de menthe, basilic, lavande ou thym, qui après avoir bouilli et réduit seront transformés en sirop 100 % naturel ! Laissez-vous surprendre par les saveurs insoupçonnées de vos préparations !

 Les mardis du 19 avril au 12 juillet, et du 16 août au 25 octobre, de 10 h à 12 h

 11, route Lasbordes - 64 390 Orion

 11 €/pers. / gratuit pour les moins de 5 ans (accompagnés d'un adulte) / Min. : 8 pers. Max. : 12 pers. / À partir de 3 ans car manipulation d'eau chaude / Équipement : prévoir un contenant pour ramener son sirop



2



Apprenti éveil des sens Navarrenx

La pétillante Domi, sophrologue et éducatrice sportive, vous emmène pour une rando sophro dans la campagne navarroise. Une expérience qui allie exercices de détente physique et amélioration de la respiration. Cette balade de 2 h éveillera votre esprit aux différentes sensations corporelles : votre respiration, vos mouvements, les odeurs qui vous entourent, la chaleur du soleil sur votre peau... Elle a pour objectif de favoriser l'apprentissage de votre calme intérieur, de vous libérer des tensions corporelles, de prendre conscience de votre posture.

Idéal pour se ressourcer, prendre du temps pour soi, récupérer physiquement et mentalement, mobiliser votre créativité et votre concentration... et apprécier dame Nature !

 Les mercredi matin du 5 mai au 30 août, de 9 h 30 à 11 h

 Au cabinet de Domi, 7, rue du Baron d'Arros - 64 190 Navarrenx

 11 €/pers. / gratuit pour les moins de 5 ans / Min. : 5 pers. Max. : 12 pers. / Équipement : prévoir tenue de sport et bouteille d'eau



3



Sophro & haïku Salies-de-Béarn

Vivez une expérience personnelle & créative à la fois ! Cheminez au gré d'une randonnée tout en douceur (2,5 km) et laissez vos sens s'éveiller lentement. Vous prenez conscience de ce qui vous entoure : la nature chatoyante, les gazouillis des oiseaux, le souffle du vent...

La marche sera lente afin de favoriser une connexion harmonieuse entre soi, son corps, ses sens et notre environnement préservé, pour oublier quelques instants nos blocages émotionnels.

À l'issue de cette marche, laissez libre cours à votre imagination en écrivant un haïku, poème japonais en quelques vers qui sera le reflet fugace de ce petit moment magique et privilégié.

« La sophrologie nous apprend à mieux nous connaître pour mieux nous respecter. »

 Les dimanche matin, 12 juin / 10 et 24 juillet / 7 et 14 août / 4 et 18 septembre / 2 au 16 octobre, de 10 h 30 à 12 h

 Office de tourisme de Salies-de-Béarn
8, rue de la Fontaine Salée BP 26 - 64 270 Salies-de-Béarn

 11 €/pers. / gratuit pour les moins de 5 ans / Min. : 2 pers. Max. : 10 pers. / Équipement : prévoir tenue de sport, bouteille d'eau et stylo



4



Apprenti à la saline Salies-de-Béarn

Le saviez-vous ? Le sel, aujourd'hui simple condiment, était, il y a des siècles, surnommé « l'or blanc ». Autrefois, les soldats romains recevaient une ration de sel pour indemnité : le salaire était né ! La saline de Salies-de-Béarn vous propose de suivre tout le processus de fabrication de ce fameux sel blanc, 100 % naturel, sorti des entrailles de la terre. 2 000 tonnes de sel gros et de fleur de sel sont ainsi récoltées par an. Vous participez au conditionnement de votre fleur de sel et créez votre propre étiquette.

Gastronome en culotte courte ou longue, on t'attend !

 Les mardis et jeudis du 14 juin au 27 octobre / De 10 h 30 à 11 h 30, ou de 15 h à 16 h

 Avenue du Dr Jacques Dufourcq - 64 270 Salies-de-Béarn

 5 €/pers. / Tarif unique / Min. : 5 pers. Max. : 15 pers. / Équipement : prévoir casquette et bouteille d'eau