

*Suivez le guide,  
c'est gratuit !*

# Massif de la Sainte-Baume

- GUIDE DE PAYS -

[www.guide-pays.com](http://www.guide-pays.com)

6<sup>ème</sup> édition - 2013

Photo Denis Caviglia

# Edito

*Pour sa 6ème année, le guide vous propose d'aller à la rencontre de ces femmes et hommes passionnés, témoins de leurs passé et ouverts sur l'avenir.*

*Dans ce lieu de paix et porteur de spiritualité, vous découvrirez un territoire qui offre de magnifiques espaces préservés, au coeur d'un patrimoine minéral, végétal et animal qui est également un écosystème fragile, que nous ne faisons qu'emprunter à nos enfants...*



*Ce support n'existe que par le soutien de ses annonceurs. Ils en sont tous vivement remerciés. Ce guide devient le fruit d'une oeuvre collective.*

*Bonne lecture et belle découverte de ce lieu unique !*

*Thierry BLONDEAU  
éditeur du guide*



## Cette année, suivez l'Abécédaire de la Sainte-Baume



Réalisation artistique par l'artiste Frédérique MARIN (galerie BIZ'ART)  
[www.galerie-bizart.com](http://www.galerie-bizart.com)

## Vous avez dit «Sainte-Baume» ?

«SAINTE-BAUME», nom qui évoque communément la sainte «grotte», issu de l'occitan «baoumo», qui désigne d'ailleurs plutôt un «abri sous roche», et qui serait lui même apparenté au nom commun féminin gaulois : «baou» (rocher), attesté souvent en toponymie : bien des lieux en France ont reçu ce beau nom de baume.

Et pourtant, cette seule étymologie me semble insuffisante pour désigner l'étendue des évocations reliées à cette Montagne Sacrée de la Provence, le coeur du coeur du coeur de la Provence, entend-on parfois. Sacrée sans doute depuis l'époque archaïque païenne lointaine, ensuite lors de la période antique, avec un culte attesté à Artémis, déesse vierge et chasserresse, mais aussi déesse de l'accouchement et des sages-femmes, avant le culte chrétien à la si belle figure de Marie-Madeleine : c'est une montagne dédiée aux femmes, à leurs savoirs, à leurs mystères.

J'ai donc plaisir à croiser les étymologies quand il s'agit de la Sainte Baume odoriférante de tant d'essences et de résines, et à penser au «baume» plus qu'à la grotte, celui qui vient du nom grec «balsamon», et qui convient si bien à Marie-Madeleine : pour elle qui panse les plaies du Christ avec ses parfums, quelle autre montagne pouvait l'accueillir, chargée des parfums qui s'exhalent des plantes ? Marie-Madeleine, n'a t'elle pas trouvé le repos dans cette Montagne si prête à offrir du baume à l'âme et au coeur, elle la consolatrice, l'adouccissante, la calmante ? Comment ne pas évoquer aussi l'onguent et la sainte huile qui guérit les blessures de l'âme et du corps ?



**Odile Solomon, sémioticienne, membre du réseau Sainte-Baume Consultants**  
[www.odilesolomon.typepad.fr](http://www.odilesolomon.typepad.fr)  
[www.sainte-baume-consultants.org](http://www.sainte-baume-consultants.org)



# Expositions 2013

02 FÉVRIER AU 1ER JUIN

« Pièges de pierres » : Exposition unique dans le Var : les fossiles exceptionnels de Luc EBBO. Cette exposition présente des fossiles de grandes tailles et d'une rare qualité : cimetières d'ammonites de Provence et de l'étranger, reptiles marins, poissons, étoiles de mer...

15 JUIN AU 28 SEPTEMBRE

« Autour de 3 révolutions : 1789 – 1830 – 1848 »

Avec l'association HARPS : Fresque historique locale et nationale depuis l'époque de la Révolution Française jusqu'à celle du Second Empire à travers la vie de Jean-Baptiste de Villeneuve, officier de marine.

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

Exposition des nouvelles découvertes paléontologiques (nautiles et ammonites) faites par Claude De Rueda sur le territoire de la Communauté de Communes Sud Sainte Baume.



CULTURE



## Balades découverte du sentier Géologique

A la découverte des fossiles de la barre calcaire de La Cadière d'Azur au départ de la Maison du Terroir et du Patrimoine. Visites commentées organisées deux fois par mois. Inscriptions indispensables.



**Maison du Terroir et du Patrimoine - Communauté de Communes Sud Sainte Baume**  
155 av. Jansoulin 83740 La Cadière d'Azur - 04 94 98 26 56 - [www.maisondupatrimoine.fr](http://www.maisondupatrimoine.fr)

## au sujet du PNR

LE PROJET DE PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA SAINTE-BAUME EST DÉSORMAIS SUR LES RAILS. L'ANNÉE 2012 aura été celle de son véritable lancement avec la création officielle du syndicat mixte de préfiguration du Parc Naturel Régional de la Sainte-Baume, le recrutement d'une équipe de 4 personnes et du bureau d'études nous accompagnant pour l'élaboration du diagnostic partagé, de l'installation dans les locaux de la mairie de La Roquebrussanne en attendant de pouvoir s'installer à la maison forestière des Béguines au Plan d'Aups.

2013 sera une année intense pour la concertation des acteurs et habitants du territoire. Après les réunions publiques d'information et d'échanges au mois de Mars, des groupes de travail territoriaux et thématiques seront organisés tout au long de l'année avec pour objectif de finaliser le diagnostic du territoire avant la fin 2013. Le conseil de développement, organe consultatif du futur PNR, ayant pour mission d'assurer la participation et le dialogue avec le plus grand nombre, sera également lancé cette année.

Nous vous encourageons donc tous, professionnels, associations et habitants, propriétaires... à participer à cette dynamique collective de préfiguration du parc. Une autre vie s'invente ici, tel est le slogan des Parcs Naturels Régionaux français. Alors, inventons ensemble...

**Michel GROS - Maire de La Roquebrussanne**  
**Président du Syndicat Mixte de Préfiguration du PNR de la Sainte Baume**

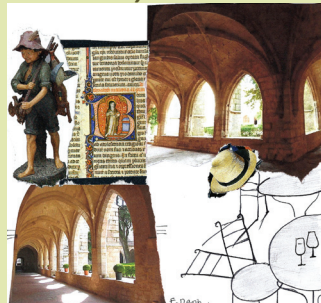
Abbaye de Saint-Pons



Bau de Bretagne



Couvent royal Saint-Maximim



## L'Hôtellerie de la Sainte-Baume... Nova et Vetera !

ELLE EST ANCIENNE L'HISTOIRE  
DE L'HÔTELLERIE DE LA SAINTE-BAUME.

Elle est peut-être aussi ancienne que la présence de la femme qui est venue occuper et sanctifier la grotte il y a deux mille ans. Car même après deux mille ans personne n'oublie que ce lieu fut d'abord le refuge précaire d'une ermite célèbre, une amie de Jésus-Christ, un témoin direct de la foi chrétienne : sainte Marie-Madeleine. Elle était venue prier et contempler ici celui qui l'avait jadis «libérée de sept démons» en Palestine. On raconte même que sept fois par jours les anges visitaient la Sainte et l'emmenaient un peu plus haut, au saint-Pilon, participer aux chants de la liturgie céleste. A sa suite, la majesté du massif et la beauté mystérieuse de sa forêt se révélèrent être le cadre idéal des chercheurs de Dieu. C'est une histoire ancienne !



MAIS CETTE HISTOIRE EST AUSSI NOUVELLE !

Nouvelle, car renouvelée par chaque pèlerin venant ici se promener, se rafraichir, contempler ou séjourner. C'est la même quête qui se poursuit au long des âges, les questions sont les mêmes, mais les personnes sont toujours nouvelles, et les temps changent. Le progrès ne s'arrête pas, dit-on. De nouveaux outils permettent aux gens pressés que nous sommes devenus, d'optimiser le temps (le temps si précieux et si court), qu'ils peuvent consacrer à la vraie vie que l'on goûte auprès du sanctuaire de la Magdaléenne. Site internet, plaquette d'information, panneaux signalétiques, tout se renouvelle ici depuis quelques mois. Parmi les publications notons la parution en 2013 du «Guide du Pèlerin Sainte Marie-Madeleine et la Sainte-Baume». Cet outil manquait grandement pour l'accompagnement des personnes venant faire ici une démarche de foi, celles désirant accompagner ou préparer des groupes, les curieux au grand cœur et les assoifés de spiritualité. Une sorte de «Sainte-Baume pour les Nuls» qui, outre de très belles illustrations, offre un choix de textes spirituels propres à nourrir un pèlerinage ou à le prolonger à son retour chez soi. Elle est nouvelle l'histoire de l'accueil de la Sainte-Baume !

Guide de Pays





## Dominicains



## Eau



## Forêt



### ELLE EST ANCIENNE L'HISTOIRE DES RELIGIEUX DE LA SAINTE-BAUME.

Aussi ancienne que l'histoire du monachisme en Occident ! Dès l'installation, au début du V<sup>e</sup> siècle, des premiers moines latins, disciples du célèbre Jean Cassien fondateur de l'Abbaye Saint-Victor de Marseille, les religieux rejoignent le massif désertique de la Sainte-Baume. Que viennent-ils faire en ce lieu, sinon, goûter le parfum de sainteté qui y plane encore depuis le séjour de la Sainte et accueillir les pèlerins de tout poil et de toute contrée qui viennent là, essayant de faire comme elle, pour la rencontre avec Dieu ?

Les moines restèrent plus de huit siècles jusqu'en 1295. Mais lorsqu'au moyen-âge, l'afflux croissant des pèlerins nécessita une présence plus apostolique, les autorités civiles et religieuses firent appel à une jeune communauté dynamique de l'époque : les Frères Prêcheurs, autrement dit Dominicains. Les Fils de Saint-Dominique ne tardèrent pas à être séduits par Sainte Marie-Madeleine, « la pécheuse devenue prêcheresse », au point de la choisir comme patronne de leur Ordre.

Une petite communauté s'installa à la Sainte-Baume tandis qu'un immense couvent royal s'érigeait à Saint-Maximin pour faire vivre le pèlerinage et garder les reliques. C'est eux qui eurent le privilège d'accueillir les rois de France, les papes, les saints et les millions de pèlerins qui sont venus se plonger dans l'expérience magdaléenne de la Miséricorde. C'est eux qui, au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, après la destruction par les révolutionnaires de l'hôtellerie de la grotte, décidèrent de l'instigation du frère Henri-Dominique Lacordaire de bâtir à l'orée de la forêt la grande hôtellerie actuelle.

### ELLE EST NOUVELLE LA VIE DES DOMINICAINS DE LA SAINTE-BAUME...

Ainsi va la vie des hommes, après des décennies d'exode rural, nos contemporains ont besoin de retrouver l'air pur et pacifiant de la campagne. Dans ces havres de sérénité qu'offrent les sanctuaires chrétiens, ils trouvent une tradition séculaire, une sorte de « recette qui marche » et qui a toujours « marché » depuis deux millénaires. Un séjour ici, quelques montées à la grotte, quelques promenades dans la forêt, quelques rencontres surprenantes à l'hôtellerie, un entretien avec un frère ou une sœur, vaut beaucoup mieux que les détentes violentes, les thérapies hasardeuses et exotiques et tous les antidépresseurs qu'offrent le monde moderne. Vive les méthodes « bio » ! C'est pourquoi les dominicains, qui sont pourtant plutôt des « rats des villes », ont choisi depuis deux ans de renforcer leur présence en ce lieu. La petite maison de 2 à 5 frères qui selon les époques avait assurée vaillamment ce service a pris de l'embonpoint en devenant depuis peu un véritable couvent. Les frères, témoins de la Miséricorde, assurent pleinement l'accueil matériel et spirituel des pèlerins, hôtes et visiteurs... Une mission ancienne et nouvelle, une mission d'avenir !



 **Fr David Macaire op : Prieur du couvent des Dominicains, Recteur du Sanctuaire de la Sainte-Baume**  
04 42 04 54 84 - [hsbaume@gmail.com](mailto:hsbaume@gmail.com) - [www.sainte-baume.org](http://www.sainte-baume.org)



# Le Moulin de Saint Côme

Spécialités et Huiles d'olive  
de France et d'Ailleurs

**Savons - Senteurs  
Décoration & Artisanat**

Visite gratuite  
du Moulin à Huile



Itinéraire conseillé: sur la 559 entre St-Cyr sur Mer et Bandol, prendre la D 266 fléchée la Cadière d'Azur, village provençal

Le Moulin de Saint Côme  
**Tél: 04 94 90 11 51**  
LA CADIÈRE D'AZUR

## Le cellier de la Sainte-Baume change d'adresse À SAINT-MAXIMIN

Depuis septembre 2012 la nouvelle cave coopérative, créée en 1912, vous accueille dans ses nouveaux locaux. En effet, après 100 ans de bons et loyaux services, les anciens bâtiments ne répondaient plus aux exigences œnologiques.

Ouvert 7 jours sur 7 de 8h à 12h et de 14h à 17h45



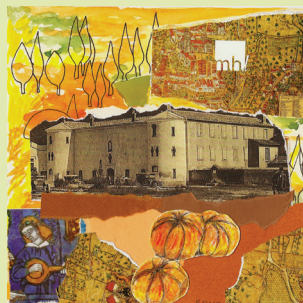
04 94 78 03 97 - [cellier.ste-baume@wanadoo.fr](mailto:cellier.ste-baume@wanadoo.fr)  
Route de Barjols - 83470 Saint Maximin la Sainte Baume



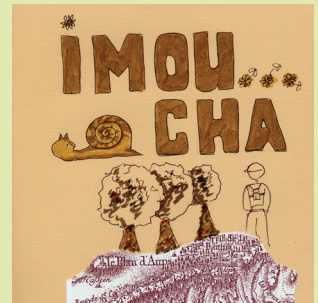
### Grotte



### Hôtellerie



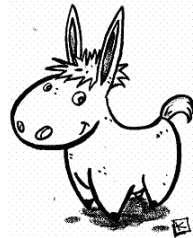
### Imoucha





# Balalin Balal'âne... AU PLAN D'AUPS

Balalin Balal'âne vous invite à parcourir le massif de la Sainte Baume en randonnée pédestre accompagné de nos ânes. Evadez vous librement ou laissez vous guider par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat sur de nombreux parcours.



06 72 93 64 27 ou 04 42 62 56 84 - [balal.ane@wanadoo.fr](mailto:balal.ane@wanadoo.fr)  
Impasse du Champ des Fourches – 83640 Plan d'Aups Ste Baume  
<http://balalin.balalane.free.fr>



## le saviez-vous ?

### A propos de la faïence de Quimper...

En l'an de grâce 1690, un ouvrier-faïencier, Jean-Baptiste BOUSQUET, qui avait appris son métier à Marseille et Moustiers, arrivait de Saint-Zacharie pour créer la faïence de Quimper.

## à voir

Le Dolmen de la Gastée est un mégalithe niché entre pins et chênes. Réputé l'un des plus beaux mégalithes de la région, le dolmen de la Gastée s'élève à environ 2 km du village varois de Cabasse, non loin de Brignoles, au cœur d'une forêt de pins et de chênes.

Ces ensembles monumentaux de pierres remontent au Néolithique et restent entourés de mystères. On s'interroge bien sûr sur les méthodes de constructions employées pour ériger de telles masses. En outre, si il est admis que les dolmens ont une vocation funéraire, il est souvent dit que les mégalithes correspondraient à des forces cosmo-telluriques et seraient associés à des rituels de guérison. Partons donc à la découverte de ce dolmen énigmatique.



DIMANCHE 2 JUIN 2013. 10H-16H30.

Détails, réservation et autres dates sur [www.aksara-voyages.fr](http://www.aksara-voyages.fr)



Toute l'année - Service public [www.tlv-tvm.com](http://www.tlv-tvm.com)

# EMBARQUEZ pour les ÎLES D'HYÈRES

|   |  |
|---|--|
| <b>PORQUEROLLES</b><br>Départ > Tour Fondue<br>04 94 58 21 81 | <b>PORT CROS &amp; ÎLE DU LEVANT</b><br>Départ > Port d'Hyères<br>04 94 57 44 07 |
|---|--|

ENSEMBLE, ENGAGEONS-NOUS POUR LA PRÉSERVATION DE NOTRE ENVIRONNEMENT



Photos : G. Voinot

# Relais des deux cigales

À CUGES-LES-PINS

MURIEL ET DOROTHÉE sont heureuses de vous accueillir «Au Relais des Deux cigales».

Grillades au feu de bois - Pizzas au feu de bois  
tous les vendredis soirs - Soirées à thèmes -  
Terrain de boules et terrasse ombragée.



04 42 71 21 67

Col de l'Ange RN8 - 13780 Cuges-les-Pins



## Domaine de l'écume de Lune

3 RTE NATIONALE - 13780 CUGES LES PINS



04 42 73 83 23 - 06 20 82 64 27

[domaine-ecume-de-lune@orange.fr](mailto:domaine-ecume-de-lune@orange.fr)

## L'accompagnement solidaire, c'est quoi ?

C'est aider les porteurs de projets à réaliser une structure à vocation durable et sociale, créatrice d'emploi sur le territoire de la Sainte Baume et accompagner au « juste prix » des porteurs de projets en fonction de leurs situations personnelles et matérielles.

### Comment ?

L'association «Guide de pays» vous propose des consultants coaches expérimentés pour vous accompagner sur ce chemin, de l'idée à la réalisation en passant par le sens.



### Plus d'infos ?

Thierry Blondeau : 06 08 04 90 70 et Isabelle Gastaldi : 06 06 77 23 61

[www.guide-pays.com/accompagnementsolidaire](http://www.guide-pays.com/accompagnementsolidaire)



Un enseignement au management  
et à la pratique de l'Éthique des affaires fondé  
sur des valeurs humaines et chrétiennes.

MARKETING, FINANCE, COMMUNICATION, COMMERCE  
INTERNATIONAL ...

Après Bac à Bac+5, diplômes homologués par l'Etat

## EMD

École de Management

*Manager, c'est servir*

Établissement d'Enseignement Supérieur  
Technique Privé

MARSEILLE St Charles

T + 04 91 26 00 20

[www.emd-management.fr](http://www.emd-management.fr)

EMD école de management  
Montée de l'Université / rue Joseph Biaggi CS 70329  
13331 Marseille cedex 03





# Le Domaine Triennes À NANS-LES-PINS

Situé sur la commune de Nans-les-Pins au coeur de la Provence, dans un micro-climat exceptionnel, TRIENNES produit depuis 1990 des vins de terroir qui font référence dans la région. Véritable gourmandise, le rosé, séduit par sa fraîcheur et son fruité, idéal pour partager des bons moments de convivialité.



« Preuve qu'à Triennes il y a un terroir et du talent » (Guide Hachette des Vins)



**04 94 78 91 46 - [www.triennes.com](http://www.triennes.com) - [triennes@triennes.com](mailto:triennes@triennes.com)**  
**Le Logis de Nans - 4669, RDN 560 (face au golf de Nans) - 83 860 Nans-les-Pins**

# Château de Cancerilles À SIGNES

Vente de vins directe à la propriété.  
Chambres d'hôtes et gîtes.  
La table du Château - Repas à thèmes.  
Évènementiel de 10 à 130 personnes.



**04 94 90 83 93 - [www.chateaudecancerilles.com](http://www.chateaudecancerilles.com)**  
**[garcia@chateaudecancerilles.com](mailto:garcia@chateaudecancerilles.com)**

## Clin d'oeil

# Recette : «la gelée de raisin»

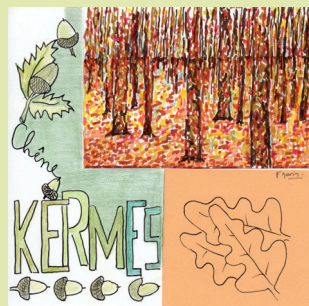
Bonjour, je suis Michèle de L'ASSOCIATION «NATURELLEMENT» de Tourves ; jardin en partage Maurice Rouge. Nous inventons des recettes pour utiliser notre production bio.

Nous vous proposons cette année notre recette de gelée de raisin : Nous faisons un jus de raisin avec une centrifugeuse, nous faisons réduire pour obtenir une concentration en sucre selon notre goût et nous ajoutons de l'agar-agar (2 sachets pour 1 litre de jus selon la marque). Nous laissons cuire 2 minutes avant de mettre en pots... ça arrive de loucher et ça donne de la pâte de fruits !

## Saint Jacques le Majeur



## Kermes



## Lilias d'Espagne



## Marie Madeleine



## Neige



## Oratoire de Miette



à ne pas manquer

## La sainte-Baume autrement,

Evènement à découvrir le vendredi 24 mai 2013 à 19h30...

Connectez-vous sur [www.echo-in.com](http://www.echo-in.com)



Crédits photo : Jean Belvisi

à vivre

## L'atelier du pain

Du grain de blé à la pâte à pain en suivant chronologiquement toutes les étapes de la transformation du blé, le public est invité à toucher, sentir, regarder ... les différents éléments transformés.

GERMINATION ET CROISSANCE du grain de blé en présence des 4 éléments (Terre, eau, air, soleil)

ETUDE, OBSERVATION du grain, du blé germé, des jeunes pousses, de l'épi de blé.

TRANSFORMATION du grain de blé en farine avec moulin à meule de pierre, accompagnée de l'histoire du moulin.... *En savoir plus ? [www.guide-pays.com](http://www.guide-pays.com)*

**CASTELL**  
RAITEUR

# CASTELL TRAITEUR

**CUISINE TRADITIONNELLE & CUISINE RÉGIONALE**  
REPAS DE FÊTE, BUFFETS,  
CHARCUTERIE, ÉPICERIE FINE, PRODUIT DU TERROIR,  
PLATS À EMPORTER

LE PLAN DU CASTELLET

**TÉL. : 04 94 63 23 14**  
[www.castell-traiteur.fr](http://www.castell-traiteur.fr)

**FORMULE DU JOUR 8,5€**  
(Entrée + Plat + Fromage + Dessert)

**ORGANISATION D'ÉVÈNEMENTS**



## Glacière de Pivaut



## Quartier La Quille



## Randonnée



### à voir, à faire

## Le Cercle Républicain du 21 septembre

À SAINT-ZACHARIE



Créé le 21 septembre 1882, le Cercle Républicain du 21 septembre se trouve cours Louis Blanc. Il existait deux sortes de Cercle : les blancs favorables au Roi et les rouges aux républicains. Ce cercle construit en même temps que la maison Mailloux, fut financé conjointement par les syndicats de céramistes et les industriels. Il doit son nom au 21 septembre 1792, le lendemain de la victoire de Valmy, jour de la proclamation de la 1ère République. Il est fondé en 1882 par autorisation de l'administration préfectorale. Le cercle sera le siège du syndicat de la céramique et de la société de secours mutuel jusqu'au 1er Janvier 1911, date de la création de la bourse du travail.



On peut y voir de superbes céramiques, fresques, carrelages et arabesques, tous témoins du passé industriel prestigieux de la commune. Il existait deux autres cercles : le Cercle Provençal, créé en 1893, qui avait des conceptions plus royalistes, et, le Cercle du 14 juillet créé en 1913. Ceux-ci cesseront leurs activités en 1930.

### à visiter

Show-room de la céramiste Emmanuelle NOT À SAINT-ZACHARIE [www.emmanuelenot.com](http://www.emmanuelenot.com)

## Un restaurant... dans un Oasis de verdure!



À SAINT-ZACHARIE

Le chef vous propose, au coeur de la Provence entre la Sainte-Baume et la Sainte-Victoire, un site idéal pour la détente, repas d'affaires ou séminaires (jusqu'à 99 personnes).



☎ 04 42 72 97 56  
1000 Ch. du Déguier - 83640 Saint Zacharie  
[www.restaurant-loaisidupetitgalibier.com](http://www.restaurant-loaisidupetitgalibier.com)

Guide de Pays

# Nos lecteurs nous écrivent

## En fait de quoi nous parle ce guide ?

ON CONNAIT TOUS LES 4 ÉLÉMENTS. Mais il est des lieux où ils viennent nous toucher au plus profond de notre être. La Sainte Baume est de ces lieux.

**L'eau** a façonné ce territoire, arrondi les pierres, et chante à nos oreilles. **L'air** y est plus sec, vivifiant à respirer, quelquefois il devient souffle puissant qui tord les paysages alors gémissants. **La terre** y est rouge de sa bauxite contenue, que **le feu** extrait de ses flammes libératrices.

Territoire habité d'une énergie particulière dont se sont emparés quelques femmes et hommes que l'imagination a fécondé. Ce sont les artistes, artisans imprégnés de cette terre, potiers, forgerons, agriculteurs, viticulteurs.... Tous habitent à leur tour ce pays des trésors de leur travail, de ces fruits nés de leur création. Rejoignant en cela ce que Gaston Bachelard avait déjà pressenti : «La matière est un miroir qui focalise les puissances en les illuminant de joies imaginaires».

Des joies imaginaires que nous pouvons, voir, sentir, goûter, toucher, grâce à tous ces faiseurs de terroirs qui nous parlent de l'essence des choses.

Au fait l'essence des choses.... ne serait-ce pas le 5ème élément ?

*Corinne SANCHEZ à MAZAUGUES*

### Saint Pilon



### Trou de vent



### U bac



## En marche ! AVEC MARIE-MAGDELEINE À LA SAINTE BAUME.

La Sainte Baume haut lieu de retour aux sources... avec sa montagne, sa forêt unique enracinée sur cette terre fertile de la Provence, avec sa rivière l'Huveaune,... avec sa grotte, sanctuaire dédié à Sainte Marie-Magdeleine. Pour qui vient marcher, méditer, prier, respirer, elle offre un temps idéal de retour à soi pour ainsi repartir en ressentant plus de paix, de sérénité et de joie. Ayant la grâce de vivre depuis 1989 au pied de la Ste Baume je découvre combien est vivante la tradition provençale, mémoire collective de l'histoire de Marie-Magdeleine.

**Sainte Marie-Magdeleine, Marie Magdeleine, Marie de Magdala :**

- Prophète, (j'ose dire prophétesse) en ce sens que : « Le prophète\*<sup>1</sup> éprouve la parole divine de façon si immédiate qu'il ressent l'urgence de proclamer la révélation au plus vite. »
- Apôtre des apôtres, nommée ainsi dès le Moyen âge \*<sup>2</sup>.
- Femme mythique, mystique, qui a « tant aimé » et témoigné de la puissance du souffle divin de l'Amour. Ce souffle, cet Amour-Esprit retourne, transforme et pénètre en profondeur l'intelligence de chaque cœur.

En marche\*<sup>3</sup>, ...est la traduction de André Chouraqui du bien connu Sermon sur la montagne qui a relié, relie et reliera toujours les foules qui montent sur les montagnes sacrées pour y respirer le bon vent.

La forêt et la montagne de la Sainte Baume résonnent de tous les pas des marcheurs pèlerins qui se sentent appelés à parcourir les chemins et sentiers odorants. L'hôtesse des lieux y demeure : Marie-Magdeleine, celle qui accueille l'effort de chaque marche, l'humanité de chaque marcheur, la Guide de cette «haute» montagne.

Ici, elle se fait capacité à recevoir : les souffles courts, les arrêts, les trébuchements, les blessures... les battements du cœur... toute faim et soif. Elle y est ainsi capacité à re-lever !

Si l'on connaît bien le personnage de Marie Magdeleine le visage abaissé contre les pieds de son maître Jésus, on oublie souvent de goûter à son Relèvement, manifeste dans toutes les étapes de son parcours. Marie-Magdeleine a été et s'est re-léevée pour suivre le Maître pendant trois années ; témoigner pour son frère Lazare ; prier ardemment près de la Croix ; veiller fidèlement le tombeau ; intérioriser la lumière de la Résurrection...et pour marcher en Apôtre jusqu'à la Sainte Baume.

Le frère Dominicain Philippe Devoucoux\*<sup>4</sup>, gardien de la grotte pendant 15 années, avait à cœur ce redressement de Marie-Magdeleine et exhortait d'arrêter de la voir sans cesse dans une attitude prostrée ou éplorée non justifiée. Scrutant les Ecritures, il la pressentait prophète, à la suite de Jean Baptiste. Si elle est devenue la Sainte Patronne de tant de communautés c'est pour sa force de Vie orientée. Faisons mémoire qu'elle est la Sainte Patronne :

- de la Provence avec Marseille dont le port a ouvert les liaisons Orient, Occident,
- du diocèse Fréjus Toulon,
- de plusieurs corporations : pharmaciens, parfumeurs, coiffeurs, horticulteurs, ...
- des Compagnons du Devoir.

Deux pèlerinages à la Sainte Baume lui sont dédiés, le 22 Juillet (sa fête) et pour la Pentecôte.

Nous avons entendu à la Basilique de Saint Maximin lors d'un pèlerinage cette phrase d'un conférencier : «Marie-Magdeleine est comme un diamant lumineux, aux multiples facettes». La facette que nous souhaitons éclairer pour ce temps est celle d'une Marie rayonnante, vivante, debout, semant des graines de Joie pour tous dans cette terre de la Sainte Baume. Bonne marche en ce lieu béni !

*Marie Odile Desjardin et Viviane Vieux*

\*1,2,3 ET 4 sont détaillés sur le site Internet : [www.guide-pays.com](http://www.guide-pays.com)

**Yoga** : COURS ET STAGES À ST MAXIMIN, AU PLAN D'AUPS, À NANS LES PINS par des Professeurs diplômés de la fédération Française de Yoga...

Stage du 9 Juin «équilibre et les arbres» Yoga pique nique et découverte des arbres en forêt. D'autres stages seront proposés en Automne et en Hiver... Les stages se déroulent tous les 2 mois et les thèmes choisis sont: les saisons, le yoga du son, les énergies de la nature dans le site privilégié de la Ste Baume.



**Association SURYA : Émilie 06 35 38 78 75 - Christian 06 08 27 59 92**



**Le Cabanon  
Enchanté**

RN7 Aix - St Maximin - Tél. 04 94 78 43 15

**Anniversaire**

**entrée libre 3-16 ans**

au pied de la SAINTE VICTOIRE  
20mn d'Aix-en-Provence - 10 mn de St Maximin  
83910 POURRIÈRES







## Pour promouvoir les producteurs locaux, les acteurs économiques, partez à la découverte



Attachée à la cuisine des terroirs et à la tradition culinaire familiale, Corinne vous propose cette transmission, de génération en génération, de cette cuisine qui l'anime. Les thèmes des différents ateliers qu'elle propose tournent autour de la généalogie, des savoirs de base quand on ne sait plus cuisiner ou que l'on croit qu'on ne sait plus. Dans ses ateliers foies gras, vous pourrez déguster le vin de la région, le bon pain du boulanger du village,... Ses assemblages d'épices viendront sublimer les plats. Du lien, du local, des beaux produits, c'est ça le secret des bonnes recettes.



À MAZAUGUES : 06 69 56 84 06 - [www.les-ateliers-de-la-toque.fr](http://www.les-ateliers-de-la-toque.fr)

### Les mains habiles de Francesca, la cueilleuse.

Un parcours de réorientation professionnelle, l'amène à faire une formation sur les plantes à Die, ses visites varoises, à s'installer à Mazaugues suite à un coup de cœur !

Aujourd'hui elle a son statut d'exploitante agricole, et a obtenu une certification Bio pour plantes issues de cueillette.

Elle nous propose sa gamme de produits : Macérations solaires, Macérations glycéринées de bourgeons, des tisanes, des hydrolats, et quelques huiles essentielles.

Son projet évolue sur des produits bien être, cosmétiques, réalisés avec les plantes cueillies, celles qui vivent tout autour de nous, dont nous ne soupçonnons pas les bienfaits. Heureusement Francesca est là !



À MAZAUGUES : 06 50 51 08 97 - Mail: [vertenature@live.fr](mailto:vertenature@live.fr)

Alfred Maunier, en 1928 au pied du Garlaban, au cœur de la Provence, négociant en vins et spiritueux décide de composer sa propre gamme de produits. Un seul objectif, transmettre par la richesse et l'intensité des arômes des boissons qu'il élabore, les parfums et les saveurs de la Provence.

Cette quête le conduit à choisir pour son Pastis un procédé de fabrication unique qui respecte le temps : la macération, seule technique qui permette aux plantes par un lent travail de libérer la quintessence de leurs arômes.



À AUBAGNE : [janot-distillerie.com](http://janot-distillerie.com)

**PASTIS JANOT AUBAGNE**

Venez goûter le Sud!

Visite guidée de la Distillerie (minimum 10 personnes)  
Dégustation de nos produits

Réservation:  
Tél: 04.42.82.29.57  
mail: [info@janot-distillerie.com](mailto:info@janot-distillerie.com)

## entreprises artisanales, et pour participer à la dynamique de ce territoire, des « Faiseurs de Terroir »



Le projet de vie de Christine, c'est celui qui englobe la personne dans sa totalité. C'est un chemin engageant, et qui trouve sa source très tôt dans le parcours de la personne. Il prend son

temps, il mûrit, attend le bon moment pour se manifester.

C'est ce qui est arrivé à Christine de Confitnature.

Après plusieurs années dans l'industrie informatique, elle met à profit un plan de départ volontaire avec une offre de formation «Certificat de transformation des produits fermiers» : c'est l'opportunité de mettre en place son projet qui lui trotte dans la tête depuis plusieurs années.

C'est aussi le retour à ses racines agricoles où dans la petite ferme familiale en Bretagne, déjà on transformait les diverses productions.

Une panne de santé, elle réoriente son projet sur la transformation des fruits au lieu des plantes. Le corps a ses raisons et ses messages....

La première foire gastronomique à Tourves, et tout s'est enchaîné : elle diffuse ses produits localement, en magasin, en vente directe, et s'associe à d'autres producteurs bio dans le point de vente collectif BioPais de Brignoles.

On en est bien heureux car aujourd'hui on peut déguster confitures, sirops, coulis, gelées...

Et savez-vous pourquoi tous ses produits ont ce goût délicieux ?

C'est parce que Christine est heureuse de se lever le matin pour nous préparer ces gourmandises de fruits. Et croyez moi ça compte... Et en plus c'est du Bio !!!!



À TOURVES : 06 77 60 56 71 - [www.confitnature.com](http://www.confitnature.com) - [confitnature@gmail.com](mailto:confitnature@gmail.com)



### Les 9 apéritifs aux parfums de Provence

Au pied de la Sainte Baume, est né «L'Espigoulier»

Riche des vieilles recettes provençales, Odile et Guy Azzopardi l'ont élaboré pour vous, en alliant la noblesse des vins de provence, aux arômes de fruits...

Bienvenue au Domaine de la Crèche ...

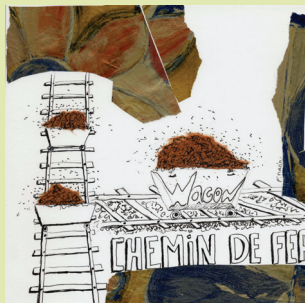


À NANS-LES-PINS : 04 94 78 97 24 - [www.aperitifespigoulier.com](http://www.aperitifespigoulier.com)

### Vignes de la Sainte-Baume



### Wagon



### Xylophages







# Massif de la Sainte Baume



 **infos rando**

**Accès aux massifs**

**Accès réglementé des massifs l'été**

0811 20 13 13

WWW.BOUCHES-DU-RHONE.PREF.GOUV.FR

[www.guide-po...](http://www.guide-po...)





ourrières

St-Maximin-la-Ste-Baume

D560

DN7

A8

Vers Brignoles



Tourves

DN7

D205

D1

Rougiers

619

531

485

830

646

Nans-les-Pins

Mazaugues

La Roquebrussanne

D5

Signal de la Ste Baume

Le Mourre d'Adnis

Forêt de Mazaugues

g de l'Aigle on

INTE BAUME

1010

792

602

633

915

875

826

626

Néoule

Signes

D554

D2

551

Méounes -les-Montrieux

D2

471

411

Cadière d'Azur, le Castellet, le Beausset, Bandol

D202

Vers Toulon



-pays.com

Nouveau

## Le «Monde des Minéraux»

À ROUGIERS

Nous sommes heureux de vous faire partager notre passion pour les cristaux, les pierres et les minéraux. Ces pierres naturelles font partie de notre vie depuis toujours et leurs propriétés nous assurent notre bien-être. Ainsi, nous voulons vous faire profiter de notre savoir faire pour préserver ou améliorer votre santé. Ces pierres aux mille vertus sont utilisées depuis la nuit des temps. Venez et laissez vous charmer par elles car c'est avant tout une question de séduction.

Nous proposons ces pierres de soin à porter sur soi et d'autres à déposer dans la maison ou au travail selon le but recherché. Trouver la sérénité, se protéger des ondes négatives, atténuer des douleurs, lâcher-prise, ...

Nous créons des boucles d'oreilles, bracelets, colliers, pendentifs, donuts. Porter ces bijoux permet de rester en contact permanent avec la vibration de la pierre choisie et d'en bénéficier. Nous sommes là pour vous orienter et vous guider dans le choix d'une pierre mais bien souvent c'est la pierre qui vous choisit.

Et c'est bien la Sainte Baume qui nous a appelé à nous installer tout près d'Elle après un parcours de vie chaotique en milieu urbain et une conversion professionnelle complète.

Nous vous proposons des rendez-vous de naturopathie et/ou des conseils en fleurs de Bach, ainsi que des séances de magnétisme et de massage égypto-esséniens aux huiles essentielles.



06 08 65 06 20 - 5, place de l'Horloge 83170 ROUGIERS

# VENEZ DÉCOUVRIR

## LES ÎLES PAUL RICARD

AVEC NOS LIGNES MARITIMES RÉGULIÈRES TOUTE L'ANNÉE

**Ile de Bendor**  
Embarcadère du port de BANDOL

**Ile des Embiez**  
Embarcadère du port du BRUSC (SIX FOURS LES PLAGES)  
En saison du PORT DE SANARY

**15% De réduction**  
valable en 2013  
du 1er Juin au 30 Septembre 2013  
Sur présentation de ce coupon,  
15% de remise sur un billet A/R adulte  
plein tarif. Réduction non cumulable

Consultez nos tarifs et nos horaires sur  
[www.lesilespaulricard.com](http://www.lesilespaulricard.com)

SOCIETE PAUL RICARD S.A Ile des Embiez 83140 Six Fours les Plages (Tel) 04 94 10 65 20 ou 04 94 10 75 90

Crédits photos  
Site PAUL RICARD  
S.A © Copyright



Guide de Pays



## Bloc notes

### Pentecôte 2013 *Pélerinage de Provence*

À LA GROTTÉ

[www.saintsdeprovence.com](http://www.saintsdeprovence.com)

04 42 04 54 84

[www.hotellerie.sainte-baume.org](http://www.hotellerie.sainte-baume.org)

### *La TransHumance*

CUGES-LES-PINS - AURIOL -  
LA BOUILLADISSE

[www.2013-paysdaubagne.com](http://www.2013-paysdaubagne.com)

### Été 2013

#### *Nuits musicales*

DE MAZAUGUES

<http://nuitsmusicmazaugues.free.fr>



### 15 Août

À TOURVES

#### *Le Bouchon Tourvain*

Office du tourisme de Tourves :

04 94 72 04 21

### 17 et 18 Août

À AUBAGNE

#### *Fête de l'argile : ARGILA*

Office du tourisme d'Aubagne :

04 42 03 49 98

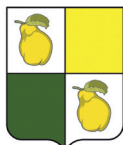


### Dimanche 25 Août À LA CADIÈRE D'AZUR

#### *Fête des vendanges*

Office du tourisme - 04 94 90 12 56

COMITE DU COING



DE COTIGNAC

### Dimanche 20 Octobre À COTIGNAC

#### *11ème anniversaire de la Fête du Coing*

Au programme : de nombreuses animations gratuites, des stands de dégustation, le Chapitre de la Confrérie, un repas gastronomique à base de coings.

[contact@coingdecotignac.fr](mailto:contact@coingdecotignac.fr)

### 30 Novembre et 1er Décembre À TOURVES

#### *Festivités du Marquis de Valbelle*

Office du tourisme - 04 94 72 04 21

*Les Vignerons de*  
**LA CADIÈRENNE**

*Une Tradition née du Terroir ...*

Autoroute sortie 11 • Quartier Le Vallon - 83740 LA CADIÈRE D'AZUR  
Tél. : 04 94 90 11 06 • Fax 04 94 90 18 73  
[www.cadièrenne.com](http://www.cadièrenne.com) • [cadièrenne@wanadoo.fr](mailto:cadièrenne@wanadoo.fr)

**Bandol**  
Côtes de Provence  
Les vins du pays du Mont Caume





# La Chartreuse des Montrieux



## DANS LA SOLITUDE ET LE SILENCE DU DÉSERT.

La fin du XIème siècle vit apparaître de nouvelles fondations, parmi les quelles La Chartreuse, sur l'initiative de Saint BRUNO, poussé par un désir de vie monastique dans la pauvreté et l'austérité.

Si Saint BRUNO s'est installé dans la vallée de Chartreuse (Dauphiné) en 1084, c'est sur la demande du Moine de Saint-Victor RAIMOND, qu'en 1137, les chartreux installèrent un ermitage au lieu dit « Mons Rivi » (le mont du ruisseau), sur la commune actuelle de Méounes-les-Montrieux, au cœur d'une importante forêt domaniale.

**« La journée cartusienne des Pères et Frères Chartreux n'a ni commencement, ni fin »**

Premier lever à minuit pour l'office de la nuit de 2 heures (veillée composée de chants et de lectures). Le lever du matin a lieu à 6 heures, suivi de la messe conventuelle à 8 heures.

La matinée et l'après-midi peuvent être occupés selon un bon équilibre, en lectures spirituelles, étude ou travail manuel (forge, maçonnerie, menuiserie, électricité et aussi potager, vignes et verger) pour répondre aux besoins d'une communauté qui vit « pauvrement » sur le plan matériel pour préserver une relative autarcie.

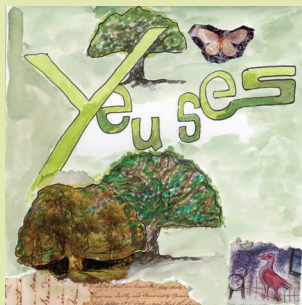
**« Dans la tradition monastique, l'ordre Cartusien met à l'honneur un temps quotidien de labeur corporel pour progresser vers la charité parfaite par la pratique des vertus »**

Le repas du midi est pris en commun seulement le dimanche et jours de fêtes. Les autres jours, chaque moine prend son repas seul en son ermitage. A 16 heures, les vêpres réunissent la communauté. Le repas du soir pris en cellule est suivi d'une méditation.

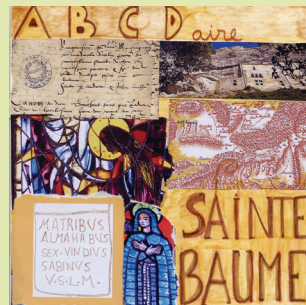
**« lorsque la rigueur de la discipline et les exercices spirituels deviennent pesants à notre esprit, le moine trouve dans le charme du désert et la beauté des paysages un soulagement et un regain de vigueur »**

Extrait du document sur la Chartreuse des Montrieux « soif d'absolu, faim de Dieu » [chartreuse.montrieux.free.fr](http://chartreuse.montrieux.free.fr)

## Yeuses



## Céramique de Saint-Zaccharie



## accompagnateurs nature

Accompagnateur Nature Geo2  
Gilles Morillo - 06 843 06 480  
[associationgeo2@wanadoo.fr](mailto:associationgeo2@wanadoo.fr)

Guide naturaliste - Naturelles Balades  
Vincent Blondel - 06 85 70 68 81  
[www.naturellesbalade.com](http://www.naturellesbalade.com)

## infos pratiques

### Associations Sport, Nature et Culture

#### ECOLE DE PARAPENTE

Découvrez les loisirs du parapente avec l'école L'Envol de Provence qui bénéficie d'un site privilégié sur la commune de Signes.



06 07 28 93 41 - [www.ensolprovence.com](http://www.ensolprovence.com)

#### MUSÉE DE LA GLACE À MAZAUGUES



04 94 86 39 24  
<http://museedelaglace.free.fr>

#### ECOLE DE PILOTAGE D'AVION

Prenez les commandes pour survoler les environs du Castellet.



04 94 34 76 98 - [www.aeropilot.fr](http://www.aeropilot.fr)

#### SPÉLÉO PROVENCE



Laurent JOVET - 06 89 77 24 86

#### DÉCOUVERTE SAINTE-BAUME



[www.ecomusee-sainte-baume.asso.fr](http://www.ecomusee-sainte-baume.asso.fr)

#### SPORTS ET ANIMATIONS NATURE TEAM EVASION

Créateur Loisirs et Multisport

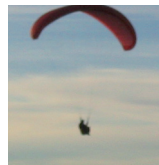


06 28 83 79 68  
[contact@team-evasion.fr](mailto:contact@team-evasion.fr)

#### TRAIN TOURISTIQUE DU CENTRE VAR



[www.attcv.fr](http://www.attcv.fr)



## 50<sup>ème</sup> anniversaire de la disparition de Reda Caire (1905-1963) À SAINT-ZACHARIE

Né le 14 Février 1905 au Caire, de mère belge et de père égyptien, Reda CAIRE viendra pour sa santé apprécier la qualité de l'air au château de Montvert à Saint-Zacharie. Il reviendra par la suite construire une maison, restera fidèle à cette commune, et participera régulièrement aux animations locales.

Au début des années 1920, il vient à Marseille pour apprendre le chant, et commence aux côtés de Fernandel. Il fera sa renommée en jouant le prince Danilo, dans la veuve joyeuse. Il sera l'enfant chéri des marseillais dans les années 30-40. Il sera le partenaire de Mistinguett, au casino de Paris en 1937.

Il tournera dans une dizaine de films (long métrage « si tu reviens »), éditera 150 disques (« ma jeunesse », « ma banlieue », ...) et sera tête d'affiche de Bobino et de L'Alhambra. Il sera chanteur de charme, avec Tino Rossi et Jean Lumière. Il ouvre une école de chant en 1954 à Marseille, préférant la bonne mère à la Tour Eiffel. Il oriente ses tours de chant avec Brel, Francis Lemarque, et Charles Aznavour. Dans les années 60, Reda Caire triomphe au Théâtre du gymnase avant de décéder à l'âge de 58 ans après avoir donné son ultime tour de chant à Lyon.



Guide de Pays



Office du Tourisme de Saint-Zacharie 04 42 32 63 28





## Gîte de la Coutronne



### Chambres d'Hôtes AURIOL

Au cœur de la Sainte-Baume, à 5 mn du plan d'Aups, à 650m d'altitude. La Coutronne vous accueille pour vos séminaires ou stages de développement personnel, de chant, contes, cuisine, philosophie... Accueil de groupes jusqu'à 11 personnes. Arminda vous accueillera avec sa joie et sa grande simplicité.



04 42 62 57 12 - <http://lacoutronne.online.fr>

## Où manger, où dormir ?



## La Maison Rouge



### Chambres d'hôtes PLAN D'AUPS

Maison Rouge vous propose 5 chambres d'hôtes de charme dotées d'une vue surprenante sur la Sainte Baume. Construite par des compagnons menuisiers dans un esprit campagne élégant. Face à la forêt préservée de la Sainte Baume et sur un territoire protégé, la maison est fidèle aux couleurs naturelles des matériaux écologiques qui la composent. On vient à la maison Rouge pour faire une pause, pour la qualité du silence et pour la flânerie. Les amoureux de la marche sont au centre d'un réseau de randonnées.



06 72 74 70 47 - [www.mamaisonrouge.fr](http://www.mamaisonrouge.fr)  
Route de Nans - 83640 Plan d'Aups Ste Baume

## Boulangerie du Plan d'Aups

PLAN D'AUPS

Stéphane BARBIER, installé depuis 7 ans au Plan d'Aups, est parti à la recherche des anciens pour retrouver le goût de l'authentique.

Cela lui a valu d'être médaillé d'Or pour ses couronnes des rois sur le territoire de la Provence verte !

De 7h00 à 13h00, et de 16h30 à 19h30, vous pourrez trouver vos sandwiches et casse-croûtes pour vos randos !



04 42 62 56 17



## Six de Mai PLAN D'AUPS

Au pied du magnifique massif de la Sainte Baume, dans le Var, se niche une petite maison de charme indépendante, blottie sous des arbres centenaires.

Après avoir posé vos valises dans ce havre de paix, vous pourrez emprunter de nombreux chemins de verdure et d'ombrage au coeur même de la forêt qui vous mènera à la célèbre grotte de Marie Madeleine, où tant de rois et de pèlerins sont venus se recueillir.



04 42 04 51 60 - 06 11 65 76 20

Chemin des braconniers - 83640 PLAN D'AUPS SAINTE BAUME  
[www.sixdemail.com](http://www.sixdemail.com)



## Le Jas en Provence PLAN D'AUPS



Notre gîte, tranquille et confortable « Le Jas en Provence », dans une authentique maison provençale, tout près du village du Plan d'Aups Sainte Baume, à 700 m d'altitude, vous accueille dans une atmosphère calme, inspirant quiétude et sérénité. Laissez-vous charmer par la proximité de la nature, le massif de la Sainte Baume, le mystère de la forêt séculaire. L'été vous apprécierez la piscine privée, le repos auprès des chênes, au printemps et à l'automne la richesse des couleurs du parc arboré et fleuri. Vous arriverez en touriste ! Vous partirez en ami !



04 42 04 91 56 - 06 85 12 65 74 - [www.jasenprovence.com](http://www.jasenprovence.com)

18 allée du Jas - 83640 Plan d'Aups Sainte Baume

## Lou Pebre d'Aï PLAN D'AUPS

Hôtel\*\*\* Restaurant

Logis 3 cheminées, piscine chauffée, cuisine gastronomique de terroir au fil des saisons.



04 42 04 50 42  
[www.loupebredai.com](http://www.loupebredai.com)



## Restaurant Brasserie Pizzeria « Le Plan d'Auré » Tabac-Presses À PLAN D'AUPS

Situé au coeur du village, il est un lieu convivial et apprécié de tous, qui vous accueille toute l'année du mardi au dimanche. Formules le midi et plats du jour. Venez profiter de la terrasse ombragée!



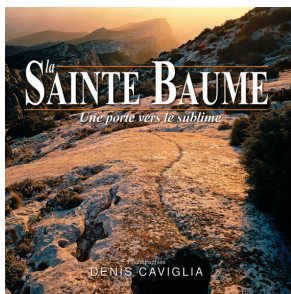
04 42 04 50 00

Centre village. 83640 Plan d'Aups Sainte Baume



# La Sainte-Baume, une porte vers le sublime

à lire, à découvrir



Passionné de photo depuis son adolescence, Denis Caviglia est un Marseillais de souche et de cœur qui exerce son art depuis bientôt 30 ans.

Son travail minutieux sur la lumière, conjugué à des cadrages longuement étudiés, donne vie aux formes et matières. Ainsi lieux banals ou sites extraordinaires deviennent de véritables odes à la beauté au naturel.

«Ce métier n'est pas un métier, c'est une passion, dévorante parfois, toujours active depuis ma plus jeune enfance. Je suis «tombé» dedans à l'âge de 15 ans.

Retranscrire et interpréter les lumières, les formes, les couleurs m'apporte une joie toujours renouvelée, mais mon bonheur ne serait pas complet sans partir à la rencontre du monde et des humains qui le peuple...»

**«La Sainte-Baume, Une Porte vers le sublime» de Denis Caviglia.**

**À commander sur [www.deniscaviglia.com](http://www.deniscaviglia.com) ou en librairie.**

Le Guide de Pays remercie Denis Caviglia, auteur de la photo de couverture.



## Promenade dans les milieux naturels

Chacun connaît, au moins par sa réputation, la prestigieuse montagne sacrée de la Sainte-Baume, essentiellement sa forêt relique et sa grotte de Marie-Madeleine, surmontées d'une imposante falaise.

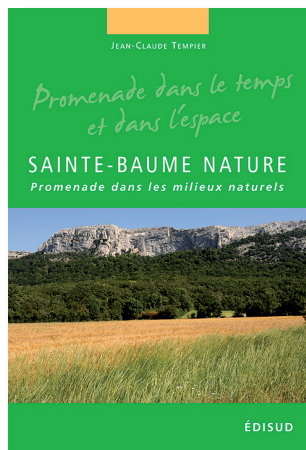
Mais sur 30 kilomètres de grande nature, les richesses de la hêtraie, des cours d'eaux, falaises, garrigues, pelouses sèches, crêtes ventées, zones humides et mares temporaires ne sont connues que de quelques initiés.

Jean-Claude Tempier livre ici les secrets des milieux naturels diversifiés, façonnés depuis toujours pas l'intervention des hommes.

Leur faune et leur flore sont exceptionnelles en région méditerranéenne. Ce guide vous accompagne aussi sur différents itinéraires de balades riches en découvertes naturalistes, abondamment illustrées de photos de l'auteur.

Jusqu'alors, aucun ouvrage n'a traité de ce thème, **SAINTE-BAUME NATURE** répond à l'attente des promeneurs, des amoureux de la faune et de la flore, de tous ceux qui «montent à la Sainte-Baume» avec l'espoir d'entrer en contact avec la nature.

EDISUD - Passionné de nature depuis toujours, Jean-Claude TEMPIER étudie depuis 25 ans le massif de la Sainte-Baume. Il trouve ici un véritable laboratoire d'observation de la faune et de la flore sauvage, tant les milieux naturels y sont diversifiés. Il participe à de nombreuses études scientifiques sur la faune de la Sainte-Baume, mais aussi d'autres massifs, comme celui des Calanques. Enfin, conscient que ces richesses naturelles doivent être préservées, il est un administrateur actif du CEN PACA, le Conservatoire d'Espaces Naturels de PACA, un des 29 Conservatoires d'espaces naturels de France.



à visiter

À TOURVES

Le Musée des Gueules Rouges retrace, le long d'un parcours de visite moderne et ludique, l'histoire de l'exploitation minière de la bauxite dans le Centre Var...  
EN SAVOIR PLUS : [WWW.GUIDE-PAYS.COM](http://WWW.GUIDE-PAYS.COM)



04 94 86 19 63

Avenue de la Libération - 83170 Tourves  
[www.museedesgueulesrouges.fr](http://www.museedesgueulesrouges.fr)



CULTURE

## « À la recherche du trésor d'Auriol »

DU 17 MAI AU 29 SEPTEMBRE 2013 AU MUSÉE MARTIN-DUBY D'AURIOL



Une exposition pour redécouvrir le «Trésor d'Auriol» et son histoire pittoresque, pour suivre les traces d'un passé énigmatique dispersées à travers le monde et qui ramènent, pour l'occasion, à ce village de Provence. A la Croisée des Arts Auriolais.

2013 Année ô combien culturelle ! Auriol, riche de son passé historique, est parti dans le monde à la recherche de son « trésor ». Voilà 2600 ans, après Massalia, les Grecs prenaient possession de notre territoire. En 1867, M. Aubert, cultivateur, mit à jour sur son terrain ce qu'un Grec avait caché 2400 ans auparavant: 2130 monnaies antiques, en argent massif, sculptées, de véritables œuvres d'art éparpillées dans le monde comme preuve de la création de notre monnaie d'aujourd'hui...



04 42 72 84 29 - Rue Augustine Dupuy - 13390 AURIOL - [www.tresorauriol-mp13.com](http://www.tresorauriol-mp13.com)



## Ré-édition du Livre «7 hommages à Marie-Madeleine»



Plus d'information sur site de l'Ecomusée :

06 85 92 45 00

[www.ecomusee-saintebaume.u-3mrs.fr](http://www.ecomusee-saintebaume.u-3mrs.fr)



Guide de Pays

Retrouvez tous les articles sur [www.guide-pays.com](http://www.guide-pays.com)

25



# La Forêt de la Sainte Baume et le Féminin Sacré

PAR CHRISTIAN VACQUIÉ

S'il est un lieu en Provence qui symbolise le féminin sacré, c'est bien la forêt de la Sainte Baume. La première image qui me vient à l'esprit est celle de Marie Madeleine traversant les bois sacrés, et gravissant des chemins, bien plus sauvages que ceux que nous connaissons actuellement, pour se réfugier dans la Sainte grotte.

Elle fut sûrement inspirée par la vision de ce massif majestueux, mais savait-elle déjà que cette montagne et sa forêt étaient un lieu de culte lié à la féminité depuis la nuit des temps ?

Non loin de la Baume sacrée, la grotte aux œufs était sans doute déjà considérée comme la grotte de la fécondité. Les concrétions calcaires, stalactites arrondies aux formes généreuses de seins ou de ventres, laissent penser que des hommes et surtout des femmes vinrent y vénérer une déesse, afin que s'exaucent leurs vœux de procréation.

En cheminant plus loin encore sur le flanc nord du massif, nous accédons par un petit sentier scabreux, à la grotte des Cèdres, où les archéologues ont mis en évidence les traces rares de l'homme de Néandertal, cette grotte peu accessible et exiguë, devait sans doute être plus un lieu de culte funéraire, qu'un habitat.

Pierre Roumel un journaliste Provençal, rencontré un jour sous le chêne Héraclès, me racontait que dans son enfance, les femmes de son village, et notamment sa mère, venaient à la Sainte Baume pratiquer des cérémonies très particulières, elles sont d'ailleurs relatées dans un livre de Jean Paul Clebert qui explique que des femmes ou des jeunes filles passaient la journée dans la forêt et déposaient en forme de triangle, des pierres, dont une érigée au centre. Cette petite œuvre de Land Art était censée assurer à la femme mariée une naissance, à la jeune fille un mari dans l'année.

De nos jours des couples qui ont des difficultés à avoir un enfant viennent à la grotte aux œufs espérant ainsi devenir parents, et quel que soient les témoignages le confirment, il arrive que parfois une heureuse naissance vienne combler leurs vœux.

Un autre culte raconte que les jeunes couples mariés qui enlacent le premier gros chêne qu'ils rencontrent dans la forêt sont assurés, d'avoir aussi des enfants. J'ai connu un chêne dans le massif de la Caïre que l'on nommait Dionysos, de là à imaginer des bacchanales les nuits de pleine lune...

Il est dit que la forêt Sainte Baume fut le lieu de culte de la déesse Artémis, des vestiges furent retrouvés à Marseille, cette grande ville, si près à vol d'oiseau de la forêt sauvage.

D'autres racontent encore que Sainte Marie Madeleine serait un glissement de la déesse comme on retrouve souvent la chrétienté installée sur le socle d'une religion bien plus ancienne.

Enfin ces grottes, le chant des sources et des oiseaux, le parfum des fleurs et des sous bois, la luxuriance exceptionnelle de cette forêt font de ce lieu un symbole de féminité... il est dit que les hommes qui s'y promènent, peuvent au détour d'un chemin y rencontrer l'amour, sinon la foi....

## LE VILLAGE DES TORTUES

de Gonfaron

Ouvert tous les jours de 9h à 19h

**parking, lieux de pique-nique, boutique, salle audio-visuelle, buvette, lieux de détente pour les enfants**

(Visites guidées pour les groupes)

Tél. 04 94 78 26 41



# Maison de la Nature des Quatre Frères

BALADES, ATELIERS, EXPOSITIONS, CONFÉRENCES, SPECTACLES...

## Fête de la laine

SAMEDI 18 MAI  
DIMANCHE 19 MAI  
LUNDI 20 MAI

Pendant 3 jours, vivez au rythme des bergers : balades contées, démonstration de tonte, ateliers "cardage, filage, feutrage et teinture", fabrication d'huile de cade à la marmite, spectacle...  
Le tout sur des airs de musique Trad. !



## Au fil des araignées !

SAMEDI 22 JUIN  
DIMANCHE 23 JUIN



Le monde des araignées est bien plus vaste et diversifié que nous ne l'imaginons... Non ! ce ne sont pas des monstres poilus mais des animaux surprenants à découvrir : films, photographies, animations, balades...  
EN JUIN, et tout particulièrement les 22 et 23. Réservez votre week-end !

Les activités week-ends et vacances scolaires se font SUR INSCRIPTION

## Survie en milieu naturel

SAMEDI 5 OCTOBRE  
DIMANCHE 6 OCTOBRE



Trouver et filtrer de l'eau, faire du feu, construire un abri, fabriquer un piège primitif, se camoufler ou suivre une piste... pour la 3<sup>e</sup> année consécutive, la Maison des Quatre Frères vous invite, le temps d'un week-end, à un vrai retour aux sources.

## Promenons-nous dans les bois...

DU SAMEDI 19 OCTOBRE  
AU LUNDI 11 NOVEMBRE

(semaine, week-end et vacances)

La forêt nous fait partager ses multiples facettes : naturelle, elle nous dévoile une grande diversité d'espèces ; réservoir de ressources, elle nous nourrit et nous héberge ; muse, elle nous inspire... Atelier cabane, balade nocturne, démonstration d'élagage acrobatique, découverte des animaux de la forêt, exposition photographique...



## Le Temps d'un Samedi

### Les Rendez-vous NATURE

LE 3<sup>e</sup> SAMEDI DE CHAQUE MOIS DE FÉVRIER À JUIN ET DE SEPTEMBRE À NOVEMBRE.

Ces Rendez-vous commencent par des ateliers en salle et se prolongent par des balades sur le terrain. Belles orchidées, plantes magiques, bœcs crochus... attendent votre inscription à la demi-journée.

### Les Rendez-vous PATRIMOINE

LE 4<sup>e</sup> SAMEDI DE CHAQUE MOIS DE JANVIER À MAI ET D'OCTOBRE À NOVEMBRE.

Ces Rendez-vous commencent par des balades sur le terrain et se prolongent par des démonstrations et/ou des projections. Enguentier, chauffournier, gemmeur... vous attendent pour une journée sans inscription.

Située au cœur d'un espace naturel de 380 ha, la MAISON DE LA NATURE DES QUATRE FRÈRES est un lieu de découverte et de sensibilisation à l'environnement, créé et géré par le Conseil Général. La maison de la nature vous accueille pour des visites libres du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h et le samedi dans le cadre des «Rendez-vous Patrimoine»



04 94 05 33 90

maisondesquatrefreres@cg83.fr





# Rando au départ de Signes

BALADE DES ORATOIRES 1 : «L'AUTHENTIQUE»



Médiathèque : 04 94 98 87 80  
tourisme@signes.com  
www.signes.com

Réalisé par l'association laïque «Eglise St Pierre de Signes» (B.P. 17, 83 870 Signes)  
en partenariat avec la mairie de Signes.



## "L'Authentique"

Durée à pied: A/R minimum 1h30  
ou 1/2 journée avec pique-nique  
Dénivellation: 200 m Distance: 5 km  
Intérêt: retour sur le passé du XIX<sup>e</sup> au X<sup>e</sup> siècle

Association  
Eglise St Pierre

Réalisé avec l'accord de l'Institut Géographique National n° 30-1052

## Les Grands Pins\*\*\* Camping-Caravaning au Castellet

Situé entre le massif de la Sainte Baume et le littoral varois, le camping\*\*\* « Les Grands pins » vous propose la location de mobil-homes, de bungalows, de chalets ainsi que des emplacements pour tentes, caravanes, camping-cars. Dans une ambiance familiale, vous trouverez toute la convivialité et les services que vous attendez d'un camping moderne : jeux d'enfants, bel espace aquatique, libre-service et restaurant.



04 94 90 71 44 - info@grandpin.com  
3084, montée du vieux camp - 83330 Le Camp du Castellet  
www.grandpin.com



# Domaine de Chateauneuf

SUR LE GOLF DE NANS-LES-PINS

## Hôtel Restaurant gastronomique et séminaires



Au cœur de la Provence, à 500 m d'altitude, vous découvrirez une ancienne demeure du XVIII<sup>ème</sup> siècle. Située au centre du magnifique golf international de la Sainte Baume, dans un parc boisé, vous profiterez du luxe discret inspirant à la quiétude, et de la décoration raffinée. Le chef cuisinier vous servira ses légumes fraîchement cueillis de son jardin. Lieu idéal pour se ressourcer et se détendre, à l'ombre des cyprès et des marronniers centenaires, sous le soleil de la Provence.



04 94 78 90 06 - [chateauneuf@relaischateaux.com](mailto:chateauneuf@relaischateaux.com)

[www.domaine-de-chateauneuf.fr](http://www.domaine-de-chateauneuf.fr)



## Les fromagers de la Sainte Baume



### A Signes

Le Biquet des Meaulnes  
Claudie et Bernard BRUNA  
04 94 90 89 61

### A La Roquebrussanne

Le Mas des Vallons  
Denis CAREL  
04 94 86 71 97

### A Tourves

Monique et Alain AUBERT  
06 78 30 33 32

**A Cuges les Pins**  
**La Cabro d'or**  
**Luc FALCOT**  
**06 76 70 14 32**

CHEVRIER, MYTHE FOLKLORIQUE, MÉTIER D'AUJOURD'HUI. Sur le versant sud de la sainte Baume sur la commune de Cuges les pins se trouve un endroit totalement atypique... Nous sommes au pied de la colline sur l'exploitation de Luc et Magali Falcot, éleveur de ces fameuses chèvres du rove avec leurs grandes cornes en forme de lyre, race présente en Provence depuis 2600 ans.

ALORS, CARTE POSTALE JAUNIE OU ACTUALITÉ ? Métier d'avenir répond Luc, car nous sommes les derniers chevriers jardiniers de la colline. En effet, de nombreux métiers de nos collines ont pratiquement disparus tels le pègoulier ( qui extrayait la résine des pins), les charbonniers, les exploitants de fours à chaux, à cade, les exploitants de lavande, de safran, de capres... On peut retrouver enfoui sous la végétation des vestiges de ces métiers: des restanques à plusieurs kilomètres des habitations, des fours, des canaux d'irrigation et des traces de roues de charrette marquées dans la pierre. Notre troupeau est élevé comme le faisait nos ancêtres, il parcourt tous les jours de l'année les collines environnantes pour se nourrir du sous bois et de la broussaille alentour participant ainsi à l'aménagement du territoire, au renforcement de la biodiversité et surtout à la prévention des incendies. La chèvre du rove est donc bien la jardinière de nos collines, de part la rusticité de cette race et la diversité de son alimentation.

Elle produit ainsi un lait exceptionnel que Magali transforme tous les jours sur place en délicieux fromage et en fameuses et réputées brousses du rove.

Vente directe 7 jours sur 7 de février à octobre.





# Histoire des « AMAP » en pays de Sainte Baume.

## ASSOCIATION POUR LE MAINTIEN DE L'AGRICULTURE PAYSANNE « AMAP »

C'est au pied de la Sainte Baume, à Ollioules, que la première AMAP française a vu le jour en 2001. Les précurseurs sont les Japonais, en 1970. Des mères de familles s'inquiétèrent des conséquences de l'intensification de l'agriculture, et eurent le sentiment d'empoisonner leurs enfants en les nourrissant. Elles décidèrent alors de se regrouper et de passer un contrat avec un agriculteur : en échange de la garantie d'achat de toute sa production à l'avance, l'agriculteur s'engagea à cultiver sans produits chimiques.

En 1993, toujours au Japon, un foyer sur quatre participe à un Teikei (*signification* : «mettre le visage du paysan sur les aliments»). En 2001, la famille Vuillon crée la première AMAP de France, les Olivades, entre Ollioules et la Seyne-sur-Mer. En février 2004, Aubagne accueillit le premier colloque international des Teikei.

UNE AMAP est un engagement mutuel par le biais d'un contrat entre un agriculteur et un «consomm'acteur» lequel s'associe à une ferme locale pour bénéficier d'aliments de saison, frais et sans pesticides ni engrais chimiques de synthèse. Ces denrées du terroir peuvent être : des fruits, des légumes, des œufs, du fromage, de la viande, mais aussi, du miel, du poisson, de l'huile d'olive, du pain, etc....

LE « CONSOMM'ACTEUR » paye à l'avance une part de récolte correspondant à un prix fixé par un calcul totalement transparent qui prend en compte les charges de l'exploitation. Il récupère ses produits en un lieu, un jour et un créneau horaire régulier. Ce type de distribution permet au producteur et au consommateur de s'accorder sur un coût constant. Il est solidaire du producteur dans les aléas de production. Il participe à l'organisation de la distribution et à la gestion de l'AMAP.

LES ENGAGEMENTS DU PRODUCTEUR : De son côté, dégagé des contraintes de distribution, le producteur se consacre entièrement à la production. Il s'engage à cultiver dans le respect des sols et des ressources et à respecter les dix principes de l'agriculture paysanne.

LES AVANTAGES : POUR LES CONSOMM'ACTEURS :

- \* Avoir accès à des produits locaux de qualité, sains et frais.
- \* Profiter d'un moment de convivialité : échanges de recettes, d'astuces, sensibilisation des petits et des grands, rencontre avec le fermier.
- \* Profiter d'une dynamique collective de soutien à l'agriculture locale.
- \* Profiter d'un prix abordable grâce à la réduction du gaspillage des produits. En effet, dans l'agriculture traditionnelle, 60% de la récolte reste aux champs, tandis que dans les AMAP, la totalité de la production est consommée. Ceci réduit les coûts de production, et donc, les prix de vente.
- \* Permettre de développer les produits régionaux et locaux : les consommateurs peuvent avoir à leur disposition des aliments spécifiques à leur région.

LES AVANTAGES : POUR LES PAYSANS

- \* Un prix garanti et équitable.
- \* Participer à la lutte contre les pollutions et risques de l'agriculture industrielle (respect de l'Homme, des saisons et de la planète) ; lutter contre le paradoxe d'une agriculture industrielle subventionnée et d'une agriculture biologique (parfois) sans soutien.
- \* Création d'un lien privilégié et direct avec leurs consomm'acteurs. Les lieux de distribution sont la ferme et des points de vente situés en ville.

*Article rédigé par les étudiants en BTS Diététique première année  
du Lycée La Cadenelle, à Marseille. [www.ismcadenelle.com](http://www.ismcadenelle.com)  
Consultez la liste des AMAP de la région : [www.allianceprovence.org](http://www.allianceprovence.org)*



**A quand le « Drive Fermier » (né en Aquitaine) au carrefour  
des Amap, point de vente collectif, et drive-commerciaux ?**

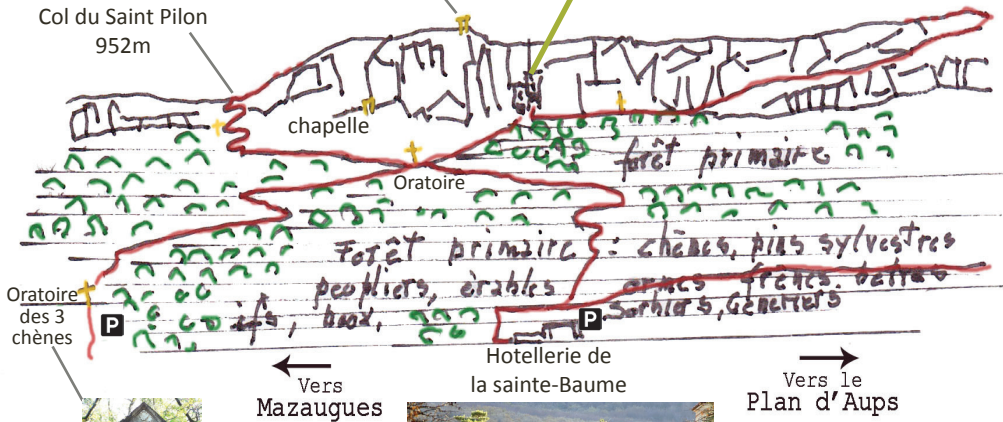
# Accès à la Grotte Sainte Marie Madeleine



Chapelle du Saint Pilon



Grotte Sainte Marie Madeleine



Croquis : Pierre Blondeau

Jardinerie  
**TIRAND**  
*La Main Verte*

Ouvert 7j / 7

Spécialiste de la plante centenaire, végétaux exotiques, palmiers, oliviers



AUBAGNE  
Direction Centre Commercial

Boutique cadeaux

Tél : 04 42 70 38 79

jardinerietirand@aol.com

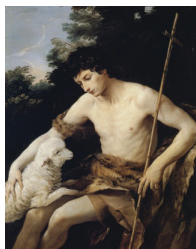
Guide de Pays

# Parmi les saints de Provence :

## Saint Jean et Saint Eloi

Les traditions provençales sont fortement marquées par la religion catholique dont les fêtes rythment les cycles de la vie humaine. Par conséquent, les villages provençaux sont placés sous la protection d'un « Saint Patron » ; les habitants y célèbrent également quelques autres Saints. Les plus populaires des environs sont, sans doute, Saint Jean-Baptiste et Saint Eloi, honorés l'été dans presque tous les villages de la Provence Verte qui entourent le massif de la Sainte Baume, et même au-delà, jusque dans les Bouches-du-Rhône, département voisin.

La Saint Jean a été instaurée par la chrétienté dans le but de remplacer les fêtes païennes . Elle était célébrée le 21 juin avant d'être elle aussi remplacée par la « Fête de la Musique » (fête républicaine instaurée en 1982, qui marque aujourd'hui cette célébration du solstice d'été). Malgré ce changement, la Saint Jean (décalée au 24 juin) perdure toujours. Elle symbolise le début de l'été et les travaux des champs. Dans ce prolongement, les villes et villages des alentours fêtent également la Saint Eloi. Alors que dans la partie nord de la France, la Saint Eloi est célébrée le 1er décembre («la Saint Eloi d'hiver»), en Provence, elle se tient simultanément dans un ou plusieurs villages de fin juin à début septembre. La Saint Eloi symbolise la protection des champs, des travailleurs de la terre et des chevaux.



**SAINT JEAN-BAPTISTE** (ou Saint Jean le Baptiste, usuellement nommé «Saint Jean»), compagnon de Jésus. Il a baptisé ce dernier dans le Jourdain et il a annoncé la venue au monde. Dans l'iconographie religieuse occidentale, il est souvent représenté vêtu d'une peau de mouton, une gourde en coloquinte à la ceinture, un bâton de pèlerin, et tenant un agneau dans les bras. Ses reliques auraient été ramenées en Provence par les Comtes de Toulouse à leur retour de Croisade.

Saint Jean apporte protection et guérison des malades.

**Saint Jean-Baptiste : Guido Reni (1624), Huile sur toile, Musées des Beaux-arts, Nantes, France.**

**SAINT ELOI** (588-659) est l'orfèvre de Clotaire II - il lui aurait confectionné deux trônes en or sertis de pierres précieuses -, il est ensuite le trésorier de son fils Dagobert Ier dont il devient un des conseillers principaux. Il est immortalisé dans la chanson « Le bon roi Dagobert » ( : «Le bon roi Dagobert a mis sa culotte à l'envers, le bon Saint Eloi lui dit : «ô mon Roi, votre majesté est mal culottée» [...]»). Par la suite, il devient prêtre et fonde le Monastère de Solignac (Haute-Vienne) en 632. Il est le saint patron des orfèvres et des métiers du fer, des maréchaux-ferrants et par extension des métiers du labour et des charretiers.

**Saint Eloi : Recueil de la confrérie des orfèvres d'Avignon, XVIe-XVIIe siècle, Manuscrit, Bibliothèque municipale d'Avignon, France.**



Bibliographie complète sur le site Internet [www.guide-pays.com](http://www.guide-pays.com)

*Chloé Rosati-Marzetti - Université de Nice Sophia-Antipolis*



## Visitez la Maison des Vins

À LA CELLE

MAISON DES VINS COTEAUX VAROIS EN PROVENCE.

Espace découverte, dégustation, vente des vins de l'appellation.

Ouvert du lundi au samedi 10h à 12h et 14h à 18h

Juillet et août : lundi au samedi 10h à 12h et 15h à 19h

dimanche 15h à 19h



04 94 69 33 18 - 83170 LA CELLE

(entre Saint-Maximim et Brignoles)

[mdv@coteaux-varois.com](mailto:mdv@coteaux-varois.com) - [www.coteaux-varois.com](http://www.coteaux-varois.com)





# 7 pépites... pour le village de Tourves !

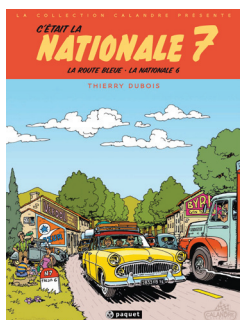
Niché au cœur de la Provence Verte, Tourves est une commune à taille humaine qui a su garder son âme et son caractère de village provençal et authentique. Situé sur la RN7, il a été rendu célèbre dans les années 60' par les bouchons monstrueux provoqués par les automobilistes lors des grands départs et retours de vacances d'été. La RN7 a été déviée, mais tous les deux ans, en tant qu'une des communes fondatrices de l'association Aire N7, nous prenons plaisir à réorganiser le Bouchon Tourvain.



IL AURA D'AILLEURS LIEU CETTE ANNÉE, LE JEUDI 15 AOÛT.

Commune de tradition, Tourves tient à préserver et à mettre en valeur son patrimoine.

Un circuit historique pour découvrir l'histoire du Château de Valbelle a été mis en place, le Musée des Gueules Rouges a ouvert ses portes en 2012 (voir page 25). Ce ne sont que deux exemples parmi d'autres. Notre communes compte cinq autres pépites : l'Hermitage de Saint Probase, le Carami avec son Pont Romain, les étangs de Tourves, et les fontaines qui ont été elles aussi intégrées dans un circuit de découverte. **Contact Office du Tourisme Tourves : 04 94 72 04 21.**



## La Nationale 7

C'est la mère des routes françaises où la grande Histoire est souvent dépassée par l'anecdote quotidienne.

À travers 208 pages abondamment illustrées (dessins, photos, brochures publicitaires et cartes routières d'époques), c'est à un voyage dans l'imagerie populaire que nous convie Thierry Dubois. Il redonne vie, étape par étape, aux grandes heures de la Route des Vacances, de l'entre-deux-guerres aux années 60.

<http://www.paquet.li/bd/catalogue/421-c-etait-la-nationale-7/>



Le pouvoir  
de réussir

[cabex-conseil.fr](http://cabex-conseil.fr)

Création, suivi, recherches  
d'économie et transmission  
de votre entreprise  
ou de votre association.



Tél. : 04 94 10 90 47  
Fax : 04 94 10 90 56  
[cabinet@adelus.com](mailto:cabinet@adelus.com)

L'Apothika - 254, Chemin de la Farliède  
83500 La Seyne s/mer

SIRET 392 187 365 00037 - Code APE 6920Z  
Inscrit au tableau de l'ordre des Experts-Comptables de Marseille  
Adhérent à une association de profession libérale  
Accepte les règlements par chèque



Tél. : 04 94 75 59 49  
Fax : 04 94 10 90 56  
[cae@adelus.com](mailto:cae@adelus.com)

Pôle d'activité des andues  
1 avenue de l'arlesienne prolongée  
83210 Solliès-Pont

SARL au capital de 8 000 Euros  
SIRET 489 674 242 00016 - Code APE 6920Z  
Inscrit au tableau de l'ordre des Experts-Comptables de Marseille



## Une idée ? Une proposition ?

 Nous  
contacter ?

06 08 04 90 70  
thierry.blondeau@accompagnement3a.com  
www.guide-pays.com

### infos pratiques

## Offices du Tourisme

AUBAGNE : 04 42 03 49 98

AURIOL : 04 42 04 70 06

BANDOL : 04 94 29 41 35

BRIGNOLES : 04 94 72 04 21

CUGES LES PINS : 04 42 73 84 18

GEMENOS : 04 42 32 18 44

LE BEAUSSET : 04 94 90 55 10

LA CADIÈRE D'AZUR : 04 94 90 12 56

LA ROQUEBRUSSANE : 04 94 86 82 11

MAZAUGUES : 04 94 86 95 03

MEOUNES-LES-MONTRIEUX : 04 94 13 83 20

NANS LES PINS : 04 94 78 95 91

PLAN D'AUPS : 04 42 62 57 57

RIBOUX : 04 42 73 88 68

ROUGIERS : 06 63 94 92 00

ROQUEVAIRE : 04 42 04 01 99

SAINT MAXIMIN : 04 94 59 84 59

SAINT ZACHARIE : 04 42 32 63 28

SIGNES : 04 94 98 87 80

TOURVES : 04 94 72 04 21

## Stage au Plan d'Aups

Chez Arminda dans la Forêt de la Sainte Baume au Plan d'Aups Sylvaine Magrini propose des Stages de Chromothérapie et de Mandalas un Samedi par mois. Venez faire et comprendre votre propre Mandala en apprenant à l'analyser grâce à la Chromothérapie !! Les différentes fonctions du mandala personnel et l'intérêt de l'analyser.



Faire et colorier un mandala nous permet de prendre un moment pour soi, de penser à soi et de se faire plaisir, un moment de détente et de silence dans un lieu calme ou avec une musique douce, enfin un moment qui va nous faire du bien!

Domage car si nous connaissons un peu la symbolique des couleurs, des formes et des nombres le mandala va exprimer quelque chose de nous qui pourrait nous aider à mieux nous comprendre, à améliorer un comportement, à extérioriser une émotion ou à comprendre une souffrance ou bien il va nous donner une réponse à une question fondamentale, et puis si on s'y attarde encore plus peut être que notre mandala nous aidera à découvrir notre chemin.

- Le Mandala favorise un dialogue constructif avec l'inconscient et certains éléments du conscient en particulier avec le cœur de la personnalité, ce que Jung a appelé le Soi.
- Il aide à prendre confiance dans ses propres forces d'auto-guérison.
- Il permet de souligner ou de confirmer les points forts et le potentiel de la personne.
- Le mandala est un nouvel «art d'accoucher», porteur de vie et d'espoir!



Sylvaine Magrini - 06 67 65 87 21 - [www.mandalas-chromotherapie-stages.com](http://www.mandalas-chromotherapie-stages.com)

# Pour vos évènements, osez les claquettes!



Des spectacles selon vos envies pour partager des moments de joie dans la qualité artistique.

Soirée cabaret année 30 avec Quai des Brunes  
[www.quaidesbrunesofmarseille.com](http://www.quaidesbrunesofmarseille.com)

Claquettes et magie : [www.magicom.biz](http://www.magicom.biz)

Jazz New Orléans et Claquettes  
[www.tomsawyerandco.com](http://www.tomsawyerandco.com)



Pour toutes infos utiles : spectacle avec orchestre de jazz swing :  
[www.osezlesclaquettes.com](http://www.osezlesclaquettes.com) - Isabelle Gastaldi

RESTAURANT DU CLUB DU GOLF DE LA STE BAUME  
LE GOLF - 83860 NANS LES PINS



04 94 78 60 12 - [saintebaume@opengolfclub.com](mailto:saintebaume@opengolfclub.com)  
[www.opengolfclub.com](http://www.opengolfclub.com)



## Abonnez-vous au journal «Pays Sainte-Baume»

Il est édité depuis 1996 par l'association Découverte Sainte-Baume. Il est un lien objectif entre les associations, les habitants et les scientifiques de notre région.

[www.ecomusee-sainte-baume.asso.fr/association/commanderJournal.pdf](http://www.ecomusee-sainte-baume.asso.fr/association/commanderJournal.pdf)



### Régie publicitaire et réalisation technique du guide.

Parution annuelle - Diffusion : 15000 exemplaires

**Tous droits de reproduction même partielle réservés**

Les prix, photos, illustrations, et descriptifs sont à la seule responsabilité des annonceurs.

Edition, Distribution et Régie : 3A Développement

[www.accompagnement3a.com](http://www.accompagnement3a.com)

[www.sainte-baume-consultants.org](http://www.sainte-baume-consultants.org)



### Réalisation graphique du guide.

A.S.C. COMMUNICATION Six-Fours depuis 2003.

Sites Internet, Communication Web

Création graphique

Maintenance informatique

Formations certifiées en informatique et communication

04 94 74 91 55 - [www.asc-communication.com](http://www.asc-communication.com)



# BANDOL



COULEURS DE PROVENCE



**Ville de BANDOL**

[www.bandoltourisme.fr](http://www.bandoltourisme.fr)

[otbandol@bandol.fr](mailto:otbandol@bandol.fr)

04 94 29 41 35