

/ BIEN AVEC SOI
 / BIEN SE RELAXER
 / BIEN DANS SES BASKETS
 / BIEN DANS SON ASSIETTE
 / BIEN DANS SES RÊVES
 / BIEN AVEC LES AUTRES

SAM. 24 SEPT.
 & 26/09 AU 30/09
 CHALON-SUR-SAÔNE
 GRATUIT - POUR TOUS

Journée bien-être

PROGRAMME



« VENEZ RETROUVER
 CETTE SENSATION
 DE BIEN-ÊTRE EN JOURNÉE »

Soyez zen... C'est possible ! Se sentir bien dans son corps, son esprit et avec les autres, tel est le sens du mot bien-être. Un sentiment effleuré parfois, mais qui peut être étoffé, entretenu et prolongé par de multiples moyens. C'est à quoi La *journée bien-être* vous invite, en venant partager gratuitement des dizaines de façons de se faire du bien ! Seul(e), en famille, entre amis, la *journée bien-être* s'adresse à tous, quels que soient votre âge et votre condition physique.

À partir d'un programme d'animations pour tous les goûts et adapté à tous, venez retrouver cette sensation de bien-être en journée !

OÙ ?

- > Bastion bas le 24/09, de 14h à 18h (fête de quartier Centre-Ville)
- > Espace Santé Prévention du 26/09 au 30/09, de 9h à 19h

QUAND ?

- > Samedi 26/09 et du 28/09 au 02/10

POUR QUI ?

- > Des ateliers pour tous, des enfants aux seniors, avec un accès PMR pour certaines activités
- > De multiples activités intergénérationnelles

Lexique

Retrouvez le lexique du bien-être dans sa version intégrale sur www.legrandchalon.fr et sur place du 24/09 au 30/09 à Chalon-sur-Saône.

CRÉATION D'UN MAGIC BAUME

Créer à partir de produits naturels et bio votre baume à lèvres à la cire d'abeilles. Découvrez d'autres recettes, conseils, infos..... avec l'intervenante.

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Apprendre à gérer son stress et comment vivre mieux avec des acouphènes et de l'hyperacousie ?

RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC LE TRX

Le but du programme est d'utiliser au maximum la possibilité de gainage sur l'ensemble du corps offerte par le TRX, en y associant un renforcement musculaire des muscles superficiels comme profonds, le plus poussé possible. Comme toujours, à vous de régler la difficulté de l'exercice en variant l'inclinaison de votre corps.

DÉCOUVERTE DE LA NATUROPATHIE

La Naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques

Plus de 50 activités (voir programme détaillé sur le site www.legrandchalon.fr ou sur place)



MISE EN ROUTE MATINALE

> Accueil du public à partir de 9h pour découvrir les bars à thé et tisanes.



RÉVEIL MUSCULAIRE

Faites votre choix entre une activité douce ou une activité physique et mettez vos muscles à l'épreuve !



RENDEZ-VOUS CULINAIRES

Mettez la main à la pâte et retrouvez le plaisir de cuisiner simple et sain !



ACTIVITÉS "DOUCEUR" OU DÉFOULEZ-VOUS

Besoin de douceur ou de vous défouler ? Vous pourrez faire les deux !

TOUTE LA SEMAINE

EXPOSITION/INFORMATIONS sur le compostage, jardinage, tri des déchets, anti gaspi... animée par la Direction de la Gestion des Déchets. Animations par un maître composteur: Mercredi 28/09 de 14h à 15h, 15h à 16h et le vendredi 30/09 de 10h à 11h et 11h à 12h.

RETROUVEZ TOUT LE
PROGRAMME
 AU VERSO

SAMEDI 24 SEPT.

LUNDI 26 SEPT.

MARDI 27 SEPT.

MERCREDI 28 SEPT.

JEUDI 29 SEPT.

VENDREDI 30 SEPT.

EXPOSITION / INFORMATIONS SUR LE COMPOSTAGE, LE JARDINAGE, LES MÉTHODES ANTI-GASPI, LE TRI DES DÉCHETS... TOUTE LA SEMAINE, PAR LA DIRECTION DE LA GESTION DES DÉCHETS DU GRAND CHALON

9h
10h
11h
12h
13h
14h
15h
16h
17h
18h
19h

Fermé

Découverte de la sophrologie
14h à 18h
(toutes les heures)
Bastion Bas

Découverte du Amma Jambes
14h à 15h30
16h30 à 18h
(20 min. par personne)
Bastion Bas

Initiation au Taïchi Taoïste
15h à 16h
Bastion Bas

Information sur «Les fleurs de Bach»
16h à 17h
Bastion Bas

Découverte du massage assis
en continu de 14h à 18h
Bastion Bas

Soins esthétiques
14h à 18h
(toutes les 15 min.)
Bastion Bas

Qi Qong du cœur
14h30 à 15h30
Bastion Bas

Stretch massage
15h à 18h
(toutes les heures)
Bastion Bas

Musiquer avec son corps (spécial enfants)
15h30 à 16h15
Bastion Bas

Information/échanges
La médecine Chinoise et le cœur
16h à 17h
Bastion Bas

Relaxation, danse énergétique, yoga du rire et jeux psychocorporels
16h à 17h
Bastion Bas

Cuisine/Infos « séniors »
10h30 à 11h30
Hall d'accueil

Cuisine/Infos « séniors »
14h à 15h
Hall d'accueil

Relaxation et bien-être
Réservé aux proches aidants
15h30 à 16h45
Grande salle

Auto-massage en réflexologie faciale
10h à 10h30
11h à 11h30
Grande salle

Massage assis
12h30 à 14h, toutes les 15 min.
Hall d'accueil

Musiquer avec son corps
14h à 14h45
Grande salle

Stretch massage
14h à 17h (toutes les heures)
Centre documentaire

Atelier Respiration
15h à 15h30
Grande salle

Initiation aux gestes qui sauvent
15h à 17h, en continu
Hall d'accueil

Information et échanges
« Les fleurs de Bach »
17h à 18h
Grande salle

Information et échanges
« La pensée positive et la loi d'attraction »
18h à 19h
Grande salle

Bar à thé
9h à 9h30
Hall d'accueil

Relaxation active, gym posturale et stretching
9h30 à 10h30
Centre documentaire

Information et échanges
Gérer son stress et cultiver l'estime de soi
9h30 à 11h
Grande Salle

Comment cuisiner vos épices ?
10h à 12h
Hall d'accueil

Amma Jambes
10h30 à 12h, toutes les 20 min.
Centre documentaire

Relaxation, danse énergétique, yoga du rire et jeux psychocorporels
11h à 11h45
Grande salle

Amma Jambes
14h à 16h, toutes les 20 minutes
Centre documentaire

Projection du film « L'arnacœur », à découvrir ou à revoir.
Un film de Pascal Chaumeil, avec Vanessa Paradis et Romain Duris
14h à 16h

Information et échanges
Gérer son stress et cultiver l'estime de soi (réservé aux sportifs)
16h à 17h30
Grande Salle

Atelier cuisine
18h à 19h
Hall d'accueil
Réservé aux personnes en situation de handicap

Bar à tisanes
9h à 9h30
Hall d'accueil

Relaxation et bien-être
10h à 11h
Centre documentaire

Découverte de la naturopathie
10h à 11h30
Grande salle

Découverte de la naturopathie
12h15 à 13h45
Grande salle

Information / échanges « La médecine traditionnelle chinoise et le cœur »
14h à 15h
Hall d'accueil

Découverte de la naturopathie
14h15 à 15h30
Grande salle

Se sentir bien dans son jardin - Spécial enfants
15h à 16h
16h à 17h
Hall d'accueil

Création d'un «Magic Baume» à la cire d'abeille
16h à 17h15
Centre documentaire

Information / échanges « La médecine traditionnelle chinoise et le cœur »
14h à 15h
Hall d'accueil

Découverte de la naturopathie
14h15 à 15h30
Grande salle

Se sentir bien dans son jardin - Spécial enfants
15h à 16h
16h à 17h
Hall d'accueil

Création d'un «Magic Baume» à la cire d'abeille
16h à 17h15
Centre documentaire

Conférence
« Comment bien manger pour la semaine du cœur ? »
20h
Clos Bourguignon

Bar à tisanes
9h à 9h30
Hall d'accueil

Relaxation et bien-être
10h à 11h
Centre documentaire

Art thérapie évolutive (basé sur le dessin)
9h à 12h
Bureau

Qi Qong du cœur
10h à 11h
Hall d'accueil

Relaxation et bien-être
11h à 12h
Centre documentaire

Qi Qong du cœur
12h15 à 13h15
Hall d'accueil

Création d'un «Magic Baume» à la cire d'abeille
14h à 15h15
Centre documentaire

Relaxation, danse énergétique, yoga du rire et jeux psychocorporels
14h à 14h45
15h à 15h45
Espace santé prévention

Cusine en famille
14h à 15h
Dégustation à 16h
Hall d'accueil

Art thérapie évolutive (basé sur le dessin)
14h à 17h
Bureau

Comment cuisiner vos épices ?
10h à 12h
Hall d'accueil

Auto-massage
9h30 à 10h
11h à 11h30
Grande salle

Atelier respiration
10h30 à 11h
Centre documentaire

Information / échanges « La médecine traditionnelle chinoise et le cœur »
12h15 à 13h15
Grande salle

Renforcement musculaire avec le TRX
14h à 15h
Grande salle

Renforcement musculaire avec le TRX
15h30 à 16h30
Grande salle

Art thérapie évolutive (basé sur le dessin)
14h à 17h
Bureau

Auto-massage en réflexologie faciale
10h à 10h30
11h à 11h30
Centre documentaire

Qi Qong du cœur
10h à 11h
Grande salle

Qi Qong du cœur
14h à 15h
Hall d'accueil

Massage assis
14h à 17h (toutes les 15 min.)
Centre documentaire

Lancement d'Octobre Rose
Arrivée du Dragon Boat
17h15
Rue du Port Villiers

Animation diverses à partir de 18h15
Place de l'Hôtel-de-Ville

Bar à tisanes
9h à 9h30
Hall d'accueil

Amma assis
9h à 12h, toutes les 15 min.
Grande salle

Se sentir bien dans son jardin
10h à 11h
11h à 12h
Hall d'accueil

Initiation à la sophrologie
10h à 11h30
toutes les 30 min.
Centre documentaire

Qi Qong du cœur
11h à 12h
Grande salle

Qi Qong du cœur
12h15 à 13h15
Grande salle

Initiation à la sophrologie
12h30 à 14h
toutes les 30 min.
Centre documentaire

Atelier Do In, auto-massage énergétique
14h à 15h
Centre documentaire

Information / échanges « La médecine traditionnelle chinoise et le cœur »
14h30 à 15h30
Grande salle

Relaxation guidée
15h30 à 16h
Centre documentaire

Préconisations Venir 15 minutes avant le début de l'activité car le nombre de places est limité pour certains ateliers. Il n'y a pas de préinscription. Sur place, un ticket vous sera remis pour les activités avec places limitées. Tenue confortable adaptée pour les ateliers. Les organisateurs se réservent le droit de modifier ou d'annuler une activité, notamment en cas d'intempéries.

Animation en lien avec la Semaine du Cœur
Animation accessible aux personnes à mobilité réduite