

bien-être journée

MERC. 17 SEPT.
CHALON-SUR-SAÔNE
PARC GEORGES NOUELLE
GRATUIT - POUR TOUS

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

Lexique

Retrouvez le lexique du bien-être dans sa version intégrale sur www.legrandchalon.fr et sur place le 17 septembre à Chalon-sur-Saône.

DO-IN : Technique chinoise qui nous apprend à stimuler nos points d'acupuncture, en y associant une respiration harmonieuse. Le Do in consiste à faire circuler librement en nous l'énergie vitale, le QI.

MÉDITATION GUIDÉE : Apprentissage de l'ouverture des chakras, positionnement, respiration, et méditation guidée pour faire des voyages par l'esprit.

PLEINE CONSCIENCE : Elle consiste à ramener son attention sur l'instant présent et à examiner les sensations qui se présentent à l'esprit, comment elles apparaissent, comment elles durent quelque temps, et comment elles disparaissent. Cette pratique permet de se rendre compte de façon directe si une sensation est quelquefois

permanente ou bien toujours impermanente

RELAXATION INTERGÉNÉRATIONNELLE : Relâchement, état d'une chose qui n'a pas sa tension ordinaire; Détente du corps ou de l'esprit.

TYROLIENNE : Corde tendue entre deux supports (rochers, arbres, bâtiments...) pour permettre un déplacement dans les airs. Atelier très ludique et ouvert à partir de 6 ans.

URBAN STREET : Utiliser le mobilier urbain pour pratiquer de l'activité physique au naturel (marche d'escaliers, bancs publics, trottoir...).

VOYAGE AU TAMBOUR CHAMANIQUE : Aller à la rencontre de votre animal de force (Totem) au son du tambour et au parfum de la sauge blanche. Vous découvrirez votre « Soi », aller à la rencontre de l'animal de force, c'est aller à sa rencontre pour la première fois.

YOGA DU RIRE : C'est une pratique moderne du yoga qui repose sur des exercices de rire ludique de respiration et relaxation. Il se pratique en groupe.

« 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 ?

> Parc Georges-Nouelle
Chalon-sur-Saône

QUAND ?

> Mercredi 17 septembre
de 9 h à 12 h 30
et de 14 h à 19 h

POUR QUI ?

> Des ateliers pour tous,
des enfants aux seniors
> De multiples activités
intergénérationnelles

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 9 h pour diverses activités. Faites-y un saut pour commencer la journée sur le bon pied !



RÉVEIL MUSCULAIRE

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



RENDEZ-VOUS CULINAIRES

> De 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h
Mettez la main à la pâte et retrouvez le plaisir de cuisiner simple et sain !



DÉFOULEZ-VOUS

Besoin d'exercices physiques, de défouler vos gambettes ? Tout est possible !



SE REPÉRER DANS SON ASSIETTE, TABLE DOCUMENTAIRE

> Toute la journée en continu de 10 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h
Ne vous mélangez plus les fourchettes en déjouant les pièges de la consommation !



CONFÉRENCES

> De 14 h à 19 h
Atelier Shiatsu
La thérapie par le rire
Vivre longtemps et en pleine forme grâce à l'Ayurveda
Rester en forme grâce à la Médecine Traditionnelle Chinoise
La pensée Positive et la loi d'attraction

RETROUVEZ TOUT LE
PROGRAMME
AU VERSO

BIEN AVEC SOI

BIEN SE RELAXER

BIEN DANS SES BASKETS

BIEN DANS SON ASSIETTE

BIEN DANS SES RÊVES

BIEN AVEC LES AUTRES

ACCUEIL DU PUBLIC À PARTIR DE 9 HEURES, À L'ESPACE VANIER, POUR DÉCOUVRIR LE BAR À TISANES // ACCUEIL DU PUBLIC À PARTIR DE 9 HEURES, À L'ESPACE VANIER, POUR DÉCOUVRIR LE BAR À TISANES

9h

9h30
Début des ateliers

10h

11h

12h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

Atelier découverte Qi Gong
9h30 - 10h15
ExtérieurBien-être au naturel
9h45 - 11h
Barnum 2Initiation au voyage Chamanique
10h - 11h
Barnum 1Initiation au voyage Chamanique
11h - 12h
Barnum 1Bien-être au naturel
Phytothérapie
11h - 12h
Barnum 2Yoga adultes
9h30 - 10h30
ExtérieurRelaxation inter-générationnelle
9h30 - 10h
Maison des syndicatsInitiation Taichichuan
10h - 10h30
ExtérieurRelaxation inter-générationnelle
10h30 - 11h
Maison des syndicatsYoga adultes
11h - 12h
ExtérieurRelaxation guidée
11h30 - 12h
Maison des syndicatsRelaxation inter-générationnelle
12h - 12h30
Maison des syndicatsAbdo douceur
9h30 - 10h
Maison des syndicatsUrban street
10h - 10h30
ExtérieurSophro gym pour prendre soin de son dos
10h30 - 11h
Scène mobileInitiation Taichichuan
11h - 11h30
ExtérieurAtelier découverte Do In (auto-massage)
11h45 - 12h30
ExtérieurVoyage dans son corps
12h - 12h30
Maison des syndicatsSophro gym anti-stress
9h30 - 10h
Scène mobileApprendre à respirer
10h30 - 11h
Maison des syndicatsAtelier découverte Qi Gong
10h30 - 11h15
ExtérieurGym prévention sénior
11h - 12h
Scène mobileBar à tisanes
En continuTable documentaire Informations et échanges avec une diététicienne
En continuLes rendez-vous culinaires : ateliers cuisine facile et pas cher autour des thèmes anti-gaspi, anti-stress...
9h30, 10h30, 11h30

Extérieur et Barnum 3

Fermeture de cet espace à 12h

Tyrolienne, pont de singe et slackline
9h30 - 12h30
ExtérieurLa pleine conscience
10h - 11h
Barnum DSPLa pleine conscience
11h - 12h
Barnum DSPVisite guidée de Chalon-sur-Saône
10h - 11h
Rendez-vous devant le Jardin BotaniqueYoga du rire
10h - 11h
ExtérieurConférence atelier Shiatsu
11h - 11h
Maison des syndicats

FERMÉ AU PUBLIC DE 12H30 À 14H // FERMÉ AU PUBLIC DE 12H30 À 14H // FERMÉ AU PUBLIC DE 12H30 À 14H // FERMÉ AU PUBLIC DE 12H30 À 14H // FERMÉ AU PUBLIC DE 12H30 À 14H // FERMÉ AU PUBLIC DE 12H30 À 14H // FERMÉ AU PUBLIC DE 12H30 À 14H

Initiation au Hata Yoga
14h - 15h
ExtérieurInitiation au voyage Chamanique
14h - 15h
Barnum 1Réflexologie plantaire
14h - 15h
Barnum 2Relaxation et méditation
14h30 - 15h
Barnum 1Relaxation et méditation
15h - 15h30
Barnum 1Atelier découverte Do In enfants (auto-massage)
15h15 - 16h
ExtérieurYoga enfants
16h - 16h30
ExtérieurYoga enfants
16h30 - 17h
ExtérieurYoga adultes
17h - 18h
ExtérieurRelaxation enfants et jeunes
14h - 14h30
Maison des syndicatsAtelier découverte Do In
14h15 - 15h
ExtérieurInitiation Taichichuan
15h30 - 16h
ExtérieurVoyage dans son corps
16h - 16h30
Barnum DSPAtelier découverte Do In
16h15 - 17h
ExtérieurApprendre à respirer
17h - 17h30
Maison des syndicatsGym douce pour les 2 / 4 ans
14h - 14h30
Barnum DSPVoyage dans son corps pour enfants et jeunes
14h30 - 15h
Barnum DSPSophro gym pour prendre soin de son dos
15h - 15h30
Scène mobileGym tonique enfants et jeunes
15h - 15h30
Scène mobileDémonstration et initiation à la Slackline
16h - 18h
ExtérieurSophro gym anti-stress
14h - 14h30
Scène mobileUrban street
14h - 14h30
ExtérieurAbdo douceur spécial jeunes
15h - 15h30
Extérieur3 activités possibles au choix :
Gym dos
16h - 16h30
Kuduro
17h - 17h30
Gym tonique
17h45 - 18h15
Scène mobileStretching
18h30 - 19h
Scène mobilePetits cocktails rafraichissants
En continuTable documentaire Informations et échanges avec une diététicienne
En continuLes rendez-vous culinaires : ateliers cuisine facile et pas cher autour des thèmes anti-gaspi, anti-stress...
14h, 15h, 16h

Extérieur et Barnum 3

Fermeture de cet espace à 18h

Tyrolienne, pont de singe et slackline
14h - 18h30
ExtérieurAtelier « Développer sa confiance »
15h - 16h
Maison des syndicatsDécouverte atelier Shiatsu
15h - 16h
Maison des syndicatsRelaxation enfants
16h30 - 17h
Maison des syndicatsConférence « Rester en forme grâce à la médecine traditionnelle chinoise »
17h - 18h
Maison des syndicatsConférence sur la pensée positive et la loi d'attraction
18h15 - 19h15
Maison des syndicatsConférence « La thérapie par le rire »
14h - 15h
Maison des syndicatsCréation mini jardin zen
15h - 16h
ExtérieurYoga du rire
15h30 - 16h30
ExtérieurConférence « Vivre longtemps et en pleine forme grâce à l'Ayurveda »
16h - 17h
Maison des syndicatsYoga du rire
17h15 - 18h15
ExtérieurDécouverte atelier Shiatsu
17h - 19h
Maison des syndicats

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 « Bien dans ses baskets » et « Bien se relaxer ». Les organisateurs se réservent le droit de modifier ou d'annuler une activité, notamment en cas d'intempéries. Pour les lieux extérieurs, une signalétique sera mise en place le jour même.