



WEEK-END BIEN-ÊTRE À NIEDERBRONN-LES-BAINS 18 - 19 septembre 2021



Réflexologie | Massages
Nature & Sport | Bienfaits de l'eau | Méditation
Détente | Beauté | Relaxation

Des animations **GRATUITES** près de chez vous

www.niederbronn-les-bains.fr



RETROUVEZ VOS COMMERÇANTS DANS LEURS LOCAUX

Samedi 18 septembre

 **Désaltérez-vous | CAVE ANWEILLER**
DE 9H30 À 12H - DE 14H30 À 18H | 16 rue du de la République

Dégustez une sélection de produits bio, artisanaux et « green » : thés, infusions Green Ma, vins libres bio et sans sulfites. Découvrez aussi la gamme « Comme avant » des cosmétiques naturels et zéro déchet.

+ offre complémentaire : -10% sur les 3 produits du 18 au 25 septembre 2021



 **Restez zen | OH SO GREEN**
DE 10H À 18H | 13 rue de la République

Savourez des thés et infusions bien-être et tentez de remporter un panier garni par tirage au sort.

 **Prenez soin de vos pieds | CHAUSSURES ELLEN**
DE 9H À 11H45 - DE 14H15 À 18H | 7 rue de la République

Chaussures à mémoire de forme et semelles de réflexologie : les essayer, c'est les adopter. Bénéficiez de conseils sur mesure.

 **Sortir en Alsace du Nord | OFFICE DE TOURISME L'ALSACE VERTE**
DE 9H30 À 12H30 - DE 14H À 17H30 | 6 place de l'Hôtel de Ville

Activités en plein air, randonnées ou spas, il y en a pour tous les goûts !
Programmez vos futures sorties grâce à l'Office de tourisme de l'Alsace Verte et ses pépites.



 **Retrouvez votre harmonie émotionnelle, physique et spirituelle**
PAPILLON D'ÂME
DE 9H À 12H30 - DE 14H À 18H30 | 4 rue Bellevue
Sur réservation uniquement par email eller.fann@gmail.com

Découvrez gratuitement la pratique du reiki avec un soin énergétique.
Le reiki s'adresse à tous et à tout âge et quel que soit l'état de santé.



ET DES ANIMATIONS SPÉCIALES

uniquement samedi

 **SYLVOTHÉRAPIE : Toucher, sentir, s'é mouvoir au contact du vivant**
MANUELA PESCHMANN
À 14H ; 15H ET 16H | au Village zen - Parc du mini golf

Participez à une séance de sylvothérapie pour libérer le stress et la charge mentale du quotidien. Vous en ressortirez ressourcé, apaisé et recentré sur l'essentiel.
Accès libre sans réservation



@Emilie-Fux

 **Soirée Aqua'Zen | PISCINE LES AQUALIES (€)**
DE 19H30 À 21H30 | à la Piscine - 19 rue du Nord

Profitez des bains à remous de la piscine dans une ambiance zen et tamisée. Musiques douces et boissons rafraîchissantes seront au rendez-vous.
Accès limité aux + de 18 ans, prix d'entrée de la piscine.



samedi et dimanche

 **Brûlez des calories et libérez votre esprit | CASINO BARRIÈRE**

Samedi de 14h à 17h : **démo de zumba** au parc du casino.
Initiation au yoga au parc du casino dimanche de 10h à 12h puis de 14h à 17h dans une salle du Casino Barrière.

 **Aquatraining | PISCINE LES AQUALIES (€)**
SAM. À 15H ET DIM. À 9H15 | à la Piscine - 19 rue du Nord

Cycling, jumping, cardio-training... Des exercices ciblés pour faire le plein d'énergie et profiter pleinement des bienfaits de l'eau ! Réservation à l'accueil de la piscine. Animation accessible gratuitement pour toute entrée achetée le jour J à la piscine.

 **À la découverte du thermalisme romain et l'alimentation de nos ancêtres**
MAISON DE L'ARCHÉOLOGIE DES VOSGES DU NORD | 44 avenue Foch

14h - 18h : visite libre du musée

14h30 : visite commentée de l'exposition « l'alimentation de la préhistoire à nos jours »

16h30 : visite commentée des thermes antiques

Dimanche après-midi : démonstrations illustrant la période préhistorique (cuisine, textile...) sur le parvis du musée.

 **Randonnée : (re)découvrez le château de la Wasenbourg**
LES AMIS DE LA WASENBOURG

Histoire, patrimoine, contes et légendes... Les ruines de ce château ont tant de choses à raconter : laissez les Amis de la Wasenbourg vous transporter !

Départ à 14h depuis le village zen et retour à 17h



VILLAGE ZEN SAMEDI ET DIMANCHE

ANIMATIONS - ATELIERS DÉTENTE

PARC DU MINI-GOLF - SAM. DE 14H À 17H ET DIM. DE 10H À 17H



Diagnostiques de peau et coffrets à gagner | MARY COHR - BEAUTÉ DES THERMES

- Des conseils, soins et cadeaux adaptés à vos besoins : hydratation, beauté des yeux, du corps
 - Des modelages dos, nuques et mains sur chaise ergonomique (uniquement le samedi)
 - Des coffrets à remporter par tirage au sort
- + offre exceptionnelle complémentaire : pour toute réservation de soin du corps ou visage réalisée durant le week-end, un coffret produit sera offert



Apprenez la calligraphie | ANH HONG MARGUERITE NGUYEN

L'art de la calligraphie à la portée de tous ! Des exercices pratiques vous permettront, grâce à la concentration et à la beauté du geste, de trouver une échappatoire, un apaisement et une douceur morale.

+ offre exceptionnelle complémentaire : initiation au lettrage créatif et à la calligraphie moderne (20€ pour une demi-heure et différents ouvrages à tarifs variés à partir de 4€)



Jeu des senteurs : testez votre odorat | ODHÔRA CHAMAN

« Ouvrez vos sens en y donnant un sens » en participant au jeu des fragrances : plusieurs lots bien-être à remporter et de nombreux produits écoresponsables à découvrir (bougies parfumées, diffuseurs, bijoux, accessoires...).



Bouquinez au Gard'zen | MOTS DE PASSAGE

Une sélection de livres à découvrir sur la thématique du bien-être : yoga, méditation, coffrets zen pour enfants, gestion des émotions... Profitez-en pour vous relaxer sur les transats du petit jardin éphémère installé pour l'occasion.



Parcours du p'tit combattant (4-10 ans) | NIEDERBRONN-LES-BAINS ATHLÉTISME

Échasses, cerceaux, obstacles, jeux d'adresse et de vitesse... Viens te défouler à Niederbronn-les-Bains !

2 séances le samedi uniquement à 14h et à 15h.



Connaissez-vous la symbionie ? | QUENTIN DAMBACH

Découverte d'une pratique douce pour ré-harmoniser votre corps. Cette pratique de santé permet d'optimiser l'énergie vitale, mais aussi de diminuer les douleurs physiques et les troubles émotionnels.

+ offres exceptionnelles complémentaires sur les produits Synercell



Dégustez une « bonne eau » | SOPHIE REYMANNET SON ÉQUIPE

Ateliers de découverte et dégustations

+ offres exceptionnelles complémentaires

(1 carafe d'eau filtrante et une cartouche achetées = 1 shampoing solide offert).



Sophrologie : Evadez-vous | VICTORIA NIES

Hypnothérapeute, sophrologue, yoga pleine conscience : découvrez ces différentes expériences grâce à des ateliers ludiques tout au long du week-end.

+ offre exceptionnelle complémentaire : votre séance d'hypnose à 40€ au lieu de 80€ à effectuer à la date de votre choix.





Dégustez des produits locaux | PÂTISSERIE MARY (€)

Santé et nutrition ou gourmandise et plaisir, pourquoi choisir ? Venez goûter des produits locaux : pain diététique, crêpes au sarrasin et glaces diététiques...



Les appareils beauté qui changent la vie | ETS GILGER EXTRA

Découvrez toute une gamme d'appareils dédiés à votre beauté et votre bien-être (démonstrations brosse nettoyante, techniques anti-rides, lisseur-vapeur...).

+ offres exceptionnelles



Améliorez votre bien-être physique, mental et social

VIRGINIE WALTER D'ICARE KINÉSIOLOGIE

- Séance de **kinésiologie** pour enfants et adultes (1h – 1h30)
- Profitez également de **soins anti-stress**, pour une libération émotionnelle rapide (30 min.)
- Dressez un **bilan kinésio-naturopathique** : détection de carences éventuelles et conseils et accompagnement personnalisés (30 min.)
- Quelles **huiles essentielles** pour apprivoiser ses émotions ? (2 ateliers de 45 min. samedi et dimanche après-midi)

+ offre exceptionnelle complémentaire : 1^{ère} séance adulte au cabinet à 50€ au lieu de 75€ jusqu'au 30 décembre 2021 & 1^{ère} séance offerte pour les moins de 20 ans



Découvrez la naturopathie | CAROLINE FESSY ET DOROTHÉE LOEWENGUTH

Des exercices énergétiques et respiratoires pour être en harmonie avec votre corps.

• Samedi et dimanche :

14h15 - 14h45 : Massages visage et explications

15h15 - 15h35 : Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ? Actions et bienfaits

15h45 - 16h05 : Les jus de fruits et de légumes : dégustations

16h15 - 16h45 : Les ventouses : explications et soins

• Dimanche :

10h15 – 10h35 : L'aromathérapie : utilisations et recommandations

10h45 – 11h15 : Massages visage et explications

11h30 – 11h50 : La cure de raisin : pourquoi, comment et quand ?

13h30 : Bol d'air Jacquier : indications et explications

13h45 – 14h45 : Séances d'essais bol d'air

15h15 – 15h35 : Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ? Pourquoi l'utiliser ?

15h45 – 16h05 : Les jus de fruits et de légumes : dégustations

16h15 – 16h45 : Les ventouses : explications et soins



VILLAGE ZEN UNIQUEMENT LE DIMANCHE

ANIMATIONS ATELIERS DÉTENTE PARC DU MINI-GOLF DIM. DE 10H À 17H



Stimulez l'auto guérison | CATHERINE THURWANGER

Découvrez une autre façon de vivre sa santé grâce à la réflexologie plantaire et faciale. À chaque partie du corps correspond une zone sur les pieds et les mains : en exerçant des manipulations précises, le réflexologue stimule le système d'auto-guérison du corps humain.



L'eau à portée de source... | LA CELTIC

À la découverte des bienfaits de l'eau minérale naturelle Celtic, source 100% alsacienne.
+ offres exceptionnelles complémentaires sur les brumisateurs Brume d'O
et sur les bouteilles 50 cl rPET (recyclées)



Prenez soin de votre peau | JOËLLE INSTITUT

Diagnostic de peau et soin offerts. Profitez d'un moment de détente assurée entre les mains des praticiennes, qui sélectionneront pour vous les soins du visage les plus adaptés à votre peau et à ses besoins. Découvrez la nouvelle ligne révélatrice de nuit soin anti âge avec des résultats dès 1 semaine. Prenez soin de vos ongles et profitez d'un bar à ongles avec la pose de vernis semi permanent offert (dans la limite des disponibilités).

+ offre exceptionnelle complémentaire : - 20 % sur le maquillage semi-permanent



Réflexologie : des soins ciblés selon vos troubles | MAGALI SCHWOB

Faites-vous masser en découvrant la réflexologie plantaire.

A chaque trouble (sommeil, digestion...) son massage ciblé !

+ offre exceptionnelle complémentaire sur les fleurs de Bach (10€ de remise) jusqu'au 27/11/21



Retrouvez mieux être, équilibre et vitalité | MATTHIEU TOMEI

Pratique de la réflexologie plantaire, palmaire, faciale et stimulation des points de knap.



Mise en beauté | MON COIN BEAUTÉ

Diagnostic de peau et gommage, maquillage, modelages crâniens et pieds...

Mon coin beauté ne manque pas d'idées pour prendre soin de vous !



Sortir en Alsace du Nord | OFFICE DE TOURISME L'ALSACE VERTE

Activités en plein air, randonnées ou spas, il y en a pour tous les goûts ! Programmez vos futures sorties grâce à l'Office de tourisme de l'Alsace Verte et ses pépites.

Jeu concours : tentez de remporter un « panier du Terroir Alsace Verte ».



Baladez vous à vélo | TOTO À VÉLO

Profitez d'une balade à vélo au cœur du Village Zen avec Toto à Vélo, nouveau commerce installé en 2021 à Niederbronn-les-Bains. L'occasion de tester des vélos en tous genres (électriques, classiques, tandems) et adaptés à tous vos besoins !

+ offre exceptionnelle complémentaire : bénéficiez de tarifs réduits sur la location de vélos



Le pouvoir des pierres | PAPILLON D'ÂMES

Tout savoir sur les pierres naturelles et leurs bienfaits.

Découvrez les bracelets de Papillon d'âmes : de véritables compagnons spirituels qui répondront à vos besoins énergétiques avec protection et bienveillance.



Circuit training | NIEDERBRONN-LES-BAINS ATHLÉTISME

C'est parti pour un réveil tonique et sportif ! Renforcement musculaire et ateliers ludiques seront au programme de ces entraînements. **2 séances le dimanche de 10h à 11h et de 11h à 12h.**



Mandalas zen et anti-stress | CONSEIL MUNICIPAL DES JEUNES

Le coloriage favorise la concentration, la créativité et le bien-être.

Colorier un mandala permet de se concentrer sur des motifs et de chasser ses pensées négatives.

Le CMJ vous proposera plusieurs modèles dimanche **de 14h à 17h.**



Réflexologie : détendez-vous | ZENGLISH

Karin Monnery s'occupe de vos mains et de vos pieds (soins et réflexologie).



Et aussi...



Ressourcez-vous en prenant un bain sonore et olfactif en forêt

LAETITIA REDEL

Venez plonger au coeur d'un voyage sensoriel et méditatif pour un pur moment de détente.

Laissez-vous porter par les sons et les odeurs vers votre intérieur et les messages de votre corps.

Revenez détendu, apaisé et plein de vitalité !

Places limitées, sur réservation par email contact@naturezsoi.com

Rendez-vous au chalet du Wintersberg de 16h à 17h.



SALON DU BIEN-ÊTRE | ESSEN CIEL RELIANCE

En parallèle au Week-end Mondial du Bien-être, l'association Essen-Ciel organise leur 8^{ème} salon du bien-être les 18 et 19 septembre de 10h à 19h au Moulin 9. Retrouvez le programme sur le site www.essen-ciel-france.fr. Entrée gratuite sur présentation du pass sanitaire.



Précautions sanitaires :

Organisation selon les conditions sanitaires en vigueur

Rendez-vous sur la page Facebook de la ville pour les dernières actualités



Port du masque obligatoire

dans les lieux clos

dans le village Zen

pendant les visites guidées du musée

avant le début des animations sportives



Mise à disposition de solution hydroalcoolique



Pass sanitaire obligatoire pour l'accès à la piscine et au musée (sauf évolution du protocole sanitaire)

Ville de Niederbronn-les-Bains

2, place de l'Hôtel de Ville 67110

info@niederbronn-les-bains.fr

www.niederbronn-les-bains.fr



@Ville de Niederbronn-les-Bains



niederbronnlesbains

