

Week-end Bien-être

PROGRAMME

Des animations **GRATUITES** près de chez vous !

découvertes
naturopathie
relaxation
coaching
sport



**21-22
SEPT.
2024**

11-18H



Niederbronn-les-Bains

Au Village Zen • Samedi et dimanche Parc du Golf



SORTIR EN ALSACE DU NORD AVEC L'OFFICE DU TOURISME DE L'ALSACE VERTE

Découvrez l'Alsace Verte et ses nombreuses activités de plein air, randonnées, balades à vélo ou détente au spa. L'Office du Tourisme saura répondre à toutes vos envies !

à 15h et à 17h : atelier de **Yoga du Rire** par Valentine Vogt (environ 1h)
Sur réservation le jour-même au stand de l'Alsace Verte



PAUSE DÉTENTE MANDALAS AVEC LE CONSEIL MUNICIPAL DES JEUNES



En accès libre dès 11h : le **coloriage de mandalas** est un anti-stress, qui permet de chasser ses pensées négatives en se concentrant sur des motifs.
Présence des élus du CMJ à partir de 14h



BIEN MANGER & BIEN BOUGER AVEC LA MAISON MÉDICALE DES ROMAINS ET LA COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTÉ

Prenez part aux **jeux sur la nutrition et aux dégustations équilibrées**, et repartez avec une mine de conseils diététiques et santé !

LA SANTÉ PAR LE SPORT AVEC LA MAISON SPORT SANTÉ NORD ALSACE ANIMÉ PAR CARO'COACHING



Toutes les heures (pendant 10 minutes) : participez à une démonstration de **séances d'activités physiques adaptées**.

Caro'Coaching : activité physique adaptée, coaching individuel à domicile, pilates, circuit training, gym douce, marche nordique...

Offre spéciale Maison Sport Santé : 1 mois gratuit et sans engagement pour tester l'ensemble des activités proposées par la Maison Sport Santé de Haguenau ou sur l'un des 10 sites secondaires

Offre spéciale Caro'Coaching : 1 séance découverte offerte (pilates, circuit training, gym douce ou marche nordique)

EXPOSITION DE L'ÉTONNANTE TENTE BULLE MÉDITATION "WIGWAM" AVEC LE CAMPING DU DOMAINE DU HEIDENKOPF



Uniquement le samedi

MASSAGES MAINS, NUQUE ET ÉPAULES AVEC VALVITAL SOCIÉTÉ THERMALE





NATUROPATHIE ET MÉDITATION AVEC DU CORPS À L'ESPRIT

Participez à une **séance de méditation au tambour chamanique**

*Offres spéciales : massage spécial dos de 20 minutes à 20 €
et remise de 10 € pour un prochain rendez-vous pris lors du week-end*



SOINS REIKI, SÉANCES ÉNERGÉTIQUES, LITHOTHÉRAPIE, AROMATHÉRAPIE AVEC CAT'STORY ET ENERGIA VITAE

Bilan énergétique offert

Offre spéciale : séance de reiki de 10 minutes à 20 €



JEU CONCOURS OLFACTIF AVEC ODHÔRA CHAMAN

Découvrez les fragrances et affinez votre odorat tout en savourant les bienfaits d'une expérience olfactive unique



LA NATUROPATHIE ET LES 12 LIGNES D'UNE ALIMENTATION SANTÉ AVEC PRANATURO

Ateliers samedi à 11h30 et dimanche à 11h : découvrez les bienfaits de la naturopathie ! Sur réservation : 07 49 15 75 12 ou audrey@pranaturro.fr

Offre spéciale : -10 % sur les rendez-vous pris lors du week-end



PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE GLOBAL AVEC ICARE KINÉSIOLOGIE

Participez aux ateliers et découvrez une **série de mouvements kinésologiques** :

- Ateliers Qi Moove : samedi à 11h et dimanche à 15h
 - Ateliers Fransyl : samedi à 15h et dimanche à 11h
- Sur réservation
au 06 89 93 74 13

*Offres spéciales : remise sur les packs de 3 séances au cabinet Terre de Beauté de Haguenau
Pack Transformation : 200 € au lieu de 240 € ou pack Junior : 150 € au lieu de 180 €*



QU'EST-CE QUE L'HYPNOTHÉRAPIE ? POUR QUI ? POURQUOI ? AVEC AUDREY PONS HYPNOTHÉRAPEUTE

Envie de tester ? Profitez gratuitement d'une séance de 15 minutes d'**hypnose en autonomie**

Jeu concours : 1 séance Hypno-détente d'1h d'une valeur de 60 € et 1 séance Hypno-massage d'1h d'une valeur de 80 € à gagner • Offre spéciale : réduction de 10 % pour tout rendez-vous pris lors du week-end



VOYAGES SONORES (BOL TIBÉTAIN, TAMBOUR...) AVEC YOLIB CRÉATIONS

Ateliers à 11h30 • 13h30 • 15h30 sur réservation au 06 13 28 85 85

*Offre spéciale lithothérapie : création d'un bracelet sur mesure à partir de 40 €
(selon pierres choisies) et réparation de bracelet pour 7 €*

Uniquement le samedi



MASSAGE BIEN-ÊTRE AVEC LAURIANE LAHIR

Détendez-vous avec un **massage crânien gratuit** de 15 minutes

SEVRAGE TABAGIQUE GRÂCE AU VAPOTAGE, LES BIENFAITS SUR LA SANTÉ ET LES ÉCONOMIES RÉALISÉES AVEC NOUVEAU SOUFFLE



Coaching personnalisé gratuit pour l'arrêt du tabac.

Découvrez également des produits à base de CBD et leur impact sur le bien-être.

Offre découverte : -10 % sur tous les produits de la boutique (hors promos) et pour tout rendez-vous pris durant le week-end



LE BIEN-ÊTRE ET L'ART AVEC MARIE BRACKMANN • DESSINE-MOI UNE ÉTOILE

À 11h et à 15h : faites découvrir l'**atelier "Médit'art • l'arbre de vie"** à votre enfant. Se détendre, se concentrer, stimuler l'imaginaire... Environ 30 minutes. Dès 6 ans.

DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION AVEC ROXANE MOREAU



Découvrez tout au long du week-end des **ateliers sur l'équilibre alimentaire**

Offre découverte : 5 € de remise sur le 1er rendez-vous pris lors du week-end



MÉDITATION, YOGA ET PRATIQUES D'AUTO-GUÉRISON AVEC ALEXANDRA TERRIEN DE LA HAYE

Participez à un des **ateliers gratuits** (15 minutes) :

- **11h15** : initiation à la méditation
- **12h15** : initiation au yoga les 5 tibétains
- **14h15** : le fonctionnement des chakras et comment les nettoyer
- **16h15** : la kundalini selon Shri Mataji

PILATES, YOGA ET CARDIO DOUX AVEC CHARLENNE JUNG, COACH SPORTIVE HOLISTIQUE



Participez à une des **séances gratuites** de 30 minutes :

- **12h** : cardio doux "Aimez bouger sans se fatiguer et gagnez en énergie"
- **14h30** : yoga "Libérez vos tensions et apaisez votre mental"
- **16h30** : pilates "Améliorez votre posture et tonifiez vos abdominaux"



CONFÉRENCE AUTOUR DU CBD ET DU CHANVRE ALIMENTAIRE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT AVEC BÜÜR D'ÉL

Dégustation de tisanes et grogs (miel au CBD et huiles essentielles)



UN MOMENT DE PARTAGE MUSICAL AVEC LA MENUISERIE ZEN
CENTRE DE MUSICOTHÉRAPIE

Participez au **cercle de chant des Mantras** avec accompagnement guitare et violoncelle : détente, équilibre et bien-être assurés

Uniquement le samedi

ATELIER DE SOPHROLOGIE POUR ENFANTS OU PARENTS/ENFANTS
AVEC LA BULLE D'HARMONIE



Participez à un des **ateliers gratuits** :

- 11h et 15h : atelier enfants
- 14h et 16h : atelier parents et enfants

Sur réservation
harmoniemargotton@gmail.com

Retrouvez Harmonie pour une séance découverte d'AquaSophro :
samedi soir à la nocturne de la piscine les Aqualies (19h-22h)



ATELIERS DÉCOUVERTE WUTAO ANIMÉS PAR FABIENNE RAYNAL MASSY
DE L'ASSOCIATION OASIS MULTIKULTI ET NATHALIE ROPOSTE

Découvrez les mouvements de base du **wutao** et initiez-vous à l'éveil de l'onde et au sentiment du geste à 11h30, 14h30, 16h30 (durée : 20 minutes)

Offre : 1 cours de wutao d'1 heure offert, valable pour le cours du lundi soir à l'Oasis Multikulti sur présentation du bon remis sur le stand

A LA DÉCOUVERTE DE LA NATUROPATHIE AVEC CAROLINE ET DOROTHÉE



Conférences et massages sur réservation directement sur le stand :

- Conférences** :
- 13h : les tempéraments en naturopathie
 - 16h : la santé à travers les saisons en médecine traditionnelle chinoise

- Ateliers participatifs** :
- 15h15 : la cohérence cardiaque
 - 17h : ancrage et libération des énergies usées

Offre spéciale : massages amma assis de 10 minutes : 10 € (de 11h à 12h et de 14h à 15h)



SOINS BIEN-ÊTRE ET COSMÉTIQUES AVEC SECRETS DE MIEL

Dégustations de complexes de miels et compléments alimentaires, soins des mains et conseils pour prendre soin de toute la famille avec les trésors de la ruche (gelée royale, propolis, pollen et miel)

Jeu concours : 1 bon d'achat de 20 € à gagner

Offre spéciale : pour toute commande de minimum 50 € = 1 pot de miel de 50 g offert

ATELIER DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL "EN CORPS MIEUX"
AUTOUR DE L'APPROCHE PSYCHO-CORPORELLE AVEC DARE TO BE



Participez à une **séance découverte** de 30 minutes :

- | samedi | dimanche |
|----------------------------------|---|
| • 11h15 : ancrage, visualisation | • 11h15 : le nerf vague notre gardien intérieur |
| • 14h : trouver l'énergie en soi | • 14h : le corps en mouvement |
| • 16h : affirmation de soi | • 15h : affirmation de soi par la voix |
| | • 16h30 : ronde de clôture |



RELAXATION AUX SONS GUÉRISSEURS AVEC TIFFANY THÉRAPIE 67

Relaxation immersive au cœur de vous-même : méditation de 30 minutes guidée par le son du tambour, des bols tibétains et la voix d'une thérapeute pour apprendre à lâcher prise en profondeur.

À l'occasion de la Journée Internationale de la Paix, **Balthasar.photos** vous proposera de réaliser des **portraits gratuits** pour faire rayonner vos plus belles énergies.

Offre spéciale : -10 % durant le week-end sur l'Oracle de la Muse Enchantée



MÉDITATION ET CONFÉRENCE " T'AS K'ÊTRE " AVEC ESSEN-CIEL PROPULSE
DEPUIS QUAND AVEZ-VOUS CESSÉ D'EXISTER ?

Atelier de méditation guidée (munissez-vous d'un tapis de sol)
Initiation à la radiesthésie

Conférence à 16h et ateliers gratuits de 12h à 17h

Offre découverte : harmonisation des chakras et réajustement émotionnel à 15 € (durée : 15 min)

Offre spéciale : remise de 10 % sur les prix affichés des pendules et bracelets minéraux



MASSAGE BIEN-ÊTRE AVEC MARIJO ET ELISA POUR LE COIN RELAX

Détendez-vous avec un **massage gratuit de 10 minutes** (ou plus sur don libre) et découvrez des produits cosmétiques naturels

Offre spéciale : une réduction sur votre prochain rendez-vous bien-être

Uniquement le samedi



CONFÉRENCE AVEC VALÉRIE STEYER • NATUROPATHE

à 14h et à 16h : Conférence sur la **chronobiologie alimentaire** et les **neurotransmetteurs**

Offre du week-end : mélanges personnalisés de fleurs de Bach et lectures d'iris à prix promotionnel



Uniquement le dimanche

CONSEILS EN NATUROPATHIE ET RÉFLEXIOLOGIE PLANTAIRE
AVEC MAGALI SCHWOB

Séance de réflexologie plantaire gratuite de 10 minutes

Offre découverte : 15 € de remise sur les rendez-vous pris du 23/09 au 31/10/2024



LES BIENFAITS DU LAIT DE JUMENT AVEC JUM'VITAL ET AROMATHÉRAPIE

Dégustation et jeu concours

Offre spéciale : remise de 15 % sur la gamme JUM'VITAL durant le week-end



Uniquement le samedi

L'EAU À PORTÉE DE SOURCE AVEC CELTIC DE NIEDERBRONN-LES-BAINS

Dégustation et découverte des bienfaits de l'eau minérale naturelle Celtic, source 100 % alsacienne

Ailleurs à Niederbronn-les-Bains...



SÉANCES DE MESSAGES ASSIS AU CASINO BARRIÈRE

Massages gratuits sur inscription à l'accueil du casino
Tout le week-end de 14h à 18h30

Espace Lounge • 10 place des Thermes



Piscine les Aqualies

19 rue du Nord

Entrée

6 €

1 entrée achetée
= 1 entrée offerte
pour revenir Aux
Aqualies *

* avec accès à la cabine infrarouge en bonus

Soirée Zen

Samedi de 19h à 22h

Apné'O

initiation à l'apnée statique et dynamique

Sophr'O

séance de relaxation en milieu aquatique

Animations gratuites

réservées aux plus de 16 ans

Boissons chaudes et froides offertes !

Uniquement le dimanche

COURS DE DANSE DE SALON (Valse, Salsa, Cha Cha, Rumba, Rock...) AVEC ABC DANSE



Animation participative à 16h : **initiation au Cha Cha** au parc du Casino

Uniquement le dimanche



VISITE GUIDÉE ET MÉDITATION AU CHÂTEAU DE LA WASENBURG AVEC VÉRONIQUE ISENMANN ET LES AMIS DE LA WASENBURG

À 15h démarrez par une **visite guidée des ruines**
et poursuivez à 16h avec une **séance de Qi Gong et de méditation**
en pleine nature dans l'enceinte du château (durée : 40 minutes)



Maison de l'Archéologie des Vosges du Nord

Accès libre et sans réservation les 21 et 22 septembre
44 avenue Foch

Journées européennes du Patrimoine

Samedi et dimanche

à 14h30 et à 16h30

Visites guidées de l'exposition
**"Jours ordinaires
il y a 3 millénaires"**

Samedi et dimanche

de 14h à 18h

Visite libre
du musée et de l'exposition

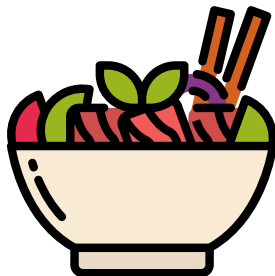
Restauration du Village Zen

Samedi et dimanche au cœur du parc du Golf

Food Truck



Composez votre bowl healthy !



poké poulet
poké saumon
bouddha végétarien
desserts
boissons

