



17 - 18
SEPT 2022

Week-end Bien-être

NIEDERBRONN-LES-BAINS

Des animations GRATUITES près de chez vous

Plan de l'événement

beauté / sport / détente

coaching / découvertes



niederbronn-les-bains.fr

Les 17 et 18 septembre,

on vous donne rendez-vous ici :

SAMEDI UNIQUEMENT :



Chez nos commerçants et professionnels (Centre-ville)

OH SO GREEN, L'Imagin'Hair, Nouveau Souffle, ValVital



Piscine Les Aqualies (Rue du Nord)

Entrée gratuite de 18h à 19h30 (ambiance Aqua'Zen)

SAMEDI ET DIMANCHE :



Village Zen (Parc du Golf)

11h à 18h : une trentaine d'intervenants présents



Camping Domaine du Heidenkopf (Route de la Lisière)

Visites du domaine, massages, sentier pieds nus...

Renseignements au 03 88 09 08 46



Maison de l'Archéologie des Vosges du Nord (Avenue Foch)

Visite libre, visites commentées (samedi et dimanche)

Démonstrations Préhistoriques (uniquement dimanche)

dans le cadre des Journées européenne du Patrimoine
(programme sur www.niederbronn-les-bains.fr)

UNIQUEMENT DIMANCHE :



Casino Barrière (Parc du Casino)

14h à 18h : massages offerts au Bar Lounge



Plan du Village Zen Au parc du Golf



Intervenants présents :

SAMEDI ET DIMANCHE

- (i) Stand d'informations (Ville) et mandalas anti-stress (CMJ)
- 1 Naturopathie (Caroline Fessy et Dorothee Loewenguth)
- 3 Circuit Training et Parcours du P'tit Combattant (Niederbronn-les-Bains Athlétisme)
- 4 Méditation guidée en plein air (Retour à Soi)
- 5 Kinésiologie adaptogénèse (Icare Kinésiologie)
- 7 Naturopathie, luminothérapie et bain sonore (Pranatur)
- 8 Ateliers de Cré-Artivité (petits et grands), méditation, magnétisme (Essen-Ciel Développement)
- 9 Massages et jeu concours (Mary Cohr - Beauté des Thermes)
- 10 Des appareils de beauté qui changent la vie (ETS Gilger)
- 11 Les gourmandises de la Pâtisserie Mary ✂
- 12 Se sentir pousser des ailes avec Jo'Ailes ULM
- 13 Méditation au tambour chamanique (Du corps à l'esprit)
- 14 Soins du visage et de la peau (Joëlle Institut)
- 15 Jeu des senteurs : stimulez vos sens (Odhôra Chaman)
- 16 Sortir en Alsace du Nord avec l'Alsace Verte
- 17 Comprendre son profil bio nutritionnel, optimiser sa performance sportive (Efficience Santé Naturelle)
- 18 Hypnose, yoga et sophrologie (Victoria Nies)
- 22 Soins Reiki humains et animaux (Cat'Story)
- 23 Dégustation de produits sains made in France (Ma Pause healthy)
- 25 Soin énergétique et nutrition (Ma Santé Bien-aimée)
- 26 Sevrage tabagique (Nouveau Souffle)
- 27 Cuisine de saison, produits frais et locaux (Saveurs Natur'elles) ✂

Intervenants présents :

DIMANCHE

- 2 Grégory Respiration et Sandrine Coaching (ateliers - gestion du temps)
- 6 Bien-être animal : coupe de griffes et bar à toutous (Un look aux poils)
- 19 Fleurs de Bach (Mouv'en Fleurs)
- 20 Yoga dynamique (Rosamoon Laurie Woerth)
- 21 Bienfaits de l'eau (Celtic)
- 24 Bilan énergétique (Pascale Mannlein)
- 28 Massage des 5 continents et gestion du stress (L'Instinct Well)
- 29 Conseils et balades à vélo (Toto à vélo)
- 30 Réflexologie plantaire (Conseillère naturopathe Magali Schwob)
- 31 Ateliers de kinésiologie : énergie, détente, concentration (S'aligner Kinésiologie)



WEEK-END BIEN-ÊTRE

Animations gratuites



Samedi 17 septembre - 11h à 18h

Retrouvez vos commerçants dans leurs locaux



Découverte du chanvre avec Oh So Green

Conférences sur ses vertus, ses bienfaits ; dégustation de thés et d'infusions et jeu concours autour du chanvre et du cannabidiol pour tenter de gagner un bon d'une valeur de 100€ minimum

10h - 18h au 13 Rue de la République



Faites-vous chouchouter entre les mains de L'Imagin'Hair

Profitez d'une séance de détente offerte.

Profitez aussi d'un soin découverte visage détente (20 min à 10€ uniquement sur rdv) et d'un Hair Plum (5€ au lieu de 10€)

7h - 13h30 au 10 Rue du Général de Gaulle



Informations, conseils sur le sevrage tabagique et coaching personnalisé par la boutique Nouveau Souffle

10h - 18h au 6 Place des Thermes

Animations spéciales uniquement le samedi 17 septembre



Bain de détente à la Piscine les Aqualies

Entrée gratuite de 18h à 19h30 avec bains à remous dans une ambiance zen et tamisée

19 Rue du Nord



Modelage de mains et diagnostics de peau avec Valvital Société Thermale

9h - 16h en non-stop au 5 Place des Thermes

Animations spéciales samedi 17 et dimanche 18 septembre



Visite libre de la Maison de l'Archéologie

Samedi et dimanche de 14h à 18h au 44 Avenue Foch



Visite commentée de la section Préhistoire du musée et de l'exposition « La vie au Néolithique » à la Maison de l'Archéologie

Samedi et dimanche à 14h30 au 44 Avenue Foch



Visite commentée des thermes antiques avec la Maison de l'Archéologie

Samedi et dimanche à 16h30 au 44 Avenue Foch



Evadez-vous au Domaine du Heidenkopf cabane et camping

Présentation-visites samedi et dimanche de 11h à 18h et massages dimanche de 11h à 18h

Route de la Lisière

WEEK-END BIEN-ÊTRE

Animations gratuites



Samedi 17 & dimanche 18 sept.- 11h à 18h

Animations au Village Zen (Parc du Golf)

-  **Méditation au tambour chamanique avec Du corps à l'esprit** **13**
-  **Soins REIKI pour êtres humains et animaux avec Cat'Story pension féline et bien-être** **22**
Expérimentez des massages énergétiques par apposition des mains sur certaines zones bien définies du corps humain ou animal
-  **Séance de kinésiologie-adaptogénèse avec Icare Kinésiologie** **5**
Jeu concours organisé lors de la séance gratuite (lots à gagner : 1 séance adulte d'une valeur de 75€, 1 séance enfant d'une valeur de 55€, 3 complexes d'huiles essentielles à visée émotionnelle d'une valeur de 25€ minimum)
-  **Séance de yoga sous hypnose (30 min), séance individuelle d'hypnose (20 min) et séance d'hypnose en groupe (30 min) avec Victoria Nies** **18**
Découvrez ces différentes expériences à travers des ateliers tout au long du week-end
-  **Se sentir pousser des ailes avec Jo'Ailes ULM** **12**
Découvrez la sensation ressentie lors d'un vol en vous installant dans un portique statique. Exposition de matériel de vol et vidéos de vol dans les nuages
-  **Conférence en plein air sur les chakras avec Essen-Ciel Développement** **8**
samedi à 11h
-  **Atelier « Cré'Artivité » pour adultes et enfants avec Essen-Ciel Développement**
Création d'une peinture inspirée (sans aucune technique particulière)
dimanche de 11h à 18h
-  **Méditation guidée en plein air (20 min) avec Essen-Ciel Développement**
dimanche à 14h et 16h
-  **Initiation au magnétisme, à la radiesthésie et aux chakras avec Essen-Ciel Développement**
dimanche de 11h à 18h
-  **Jeu concours olfactif avec Odhôra Chaman** **15**
« Ouvrez vos sens en y donnant un sens » en participant au jeu concours olfactif des fragrances, activité qui permet de développer son odorat tout en profitant des bienfaits de l'expérience olfactive

WEEK-END BIEN-ÊTRE

Animations gratuites



Samedi 17 & dimanche 18 sept.- 11h à 18h

Animations au Village Zen (Parc du Golf)

-  **Balade à vélo avec Toto à vélo 29**
Profitez d'un tour à vélo au coeur du Village Zen et testez des vélos en tous genres (classiques, électriques, tandems)
-  **A la découverte de la Naturopathie avec Dorothee Loewenguth et Caroline Fessy 1**
Détente par la respiration (cohérence cardiaque), explications et mise à disposition du bol d'air Jacquier, ventouses à froid/à chaud, mini conférence sur le soin par les sangsues (hirudothérapie), massages du visage
-  **Atelier individuel « Comprendre son profil bio nutritionnel pour optimiser son bien-être » avec Efficience Santé Naturelle 17**
Déterminer les grands terrains : terrain acide, terrain carencé en AGPI, terrain glycémique, terrain intoxiqué, terrain oxydé et terrain psycho-émotionnel (15min/participant)
-  **Atelier individuel « Optimiser sa performance sportive par le mental » avec Efficience Santé Naturelle**
Découvrez les bras de levier de la Performance Mentale, se fixer son ou ses objectifs (15 min/participant)
-  **Naturopathie, prévention santé, luminothérapie, bain sonore, bien-être, cures saisonnières, techniques respiratoires et relaxation à découvrir avec Pranaturo 7**
-  **Les appareils de beauté qui changent la vie avec ETS Gilger 10**
Découvrez toute une gamme d'appareils dédiés à votre beauté et bien-être
-  **Massages assis et coffrets à gagner avec Mary Cohr - Beauté des Thermes 9**
Soins et modelages dos, nuque et tête sur chaise ergonomique et conseils, cadeaux et supers coffrets à remporter ainsi qu'un soin visage de 30 min
-  **Dégustez une cuisine de saison avec des produits frais, locaux et fait maison avec Saveurs Natur'elles 27**
Buddha Bowls, Bruschettas aux légumes, jus frais de fruits et légumes, desserts crus et cuits (verrines, muffins,...) et tombola avec tickets gagnants pour un repas, un jus, 2 desserts

WEEK-END BIEN-ÊTRE

Animations gratuites



Samedi 17 & dimanche 18 sept.- 11h à 18h

Animations au Village Zen (Parc du Golf)

-  **Dégustez des produits sans sucres raffinés, sans beurre, sans ingrédients controversés, 100% entreprises françaises avec Ma pause healthy 23**
-  **Sortir en Alsace du Nord avec l'Office du Tourisme l'Alsace Verte 16**
Découvrez le territoire avec des activités en plein air, randonnées ou spas, il y en a pour toutes les envies ! Programmez vos futures sorties grâce à l'Office du Tourisme l'Alsace Verte et ses endroits magnifiques
-  **Soin énergétique et quantique, conseil nutritionnel, accompagnement Prévention Santé et coaching méthode 3B avec Ma Santé Bien-aimée 25**
-  **Découverte de la kinésiologie à travers le mouvement avec S'aligner Kinésiologie 31**
Ateliers le matin à 11h45 et l'après-midi à 15h30 d'une durée de 15 min chacun.
Tirage au sort avec 3 séances de kinésiologie offertes (bon cadeau de 70€ valable 6 mois) (1 séance par gagnant)
-  **Prenez soin de votre peau avec Joëlle Institut 14**
Présentation de la nouvelle ligne Bio de Sothys, ligne organique et produit français et mini-soins du visage avec cette gamme de produits.
Profitez d'un moment de détente assuré entre les mains des praticiennes.
-  **Ateliers sportifs enfants et/ou adultes avec Niederbronn-les-Bains Athlétisme 3**
Parcours des petits combattants (4-10 ans), jeux et ateliers haies, cerceaux, lancer de précision et de vortex
-  **Méditation guidée en plein air (30 min) avec Retour à Soi 4**
Séances de méditation d'une durée de 30 min le samedi de 14h à 14h30 et le dimanche de 16h à 16h30
-  **Dégustez des produits locaux avec Pâtisserie Mary 11**
Pains diététiques « bien-être », crêpes à la farine « spéciale bien-être » et boissons chaudes (thé, café, chocolat chaud, cappuccino)

WEEK-END BIEN-ÊTRE

Animations gratuites

Dimanche 18 septembre - 11h à 18h

Animations au Village Zen (Parc du Golf)

-  **A la découverte des Fleurs de Bach avec Mouv'en Fleurs 19**
Partez sur les traces du Dr Bach en pleine nature pour mieux comprendre comment les élixirs floraux accompagnent nos émotions
-  **Initiation au yoga dynamique (style vinyasa, hatha flow) avec Laurie Woerth 20**
Séance à 17h d'une durée d'environ 45 min avec phase d'ancrage et d'échauffement, séquence de postures debout et au sol et relaxation guidée.
-  **Respiration et coaching avec Sandrine et Grégory Simon 2**
11h - Conférence de 30 min : Les bienfaits insoupçonnés d'une bonne respiration et comment améliorer sa santé par la respiration
11h30 - Conférence de 30 min : Et s'il était possible d'arrêter de courir après le temps ?
15h - Atelier de 30 min : Initiation à la méthode Buteyko : Pratique d'une respiration légère, lente et profonde
16h - Atelier de 30 min : Comment prendre du temps pour soi sans culpabilité ?
-  **Réflexologie plantaire avec Magali Schwob 30**
Mini-séances de 10-15 min avec insistance sur points sensibles de chacun
-  **Massage des 5 continents (dos et tête), massage ventre Belly Revolution, toucher métamorphique et coaching des émotions/gestion du stress et nutrition avec l'Instinct Well 28**
Initiation au bien-être, à la relaxation et au lâcher-prise
-  **Faites le bilan de vos énergies et de votre vitalité avec Pascale Mannlein 24**
Expérience sans contact physique d'une durée d'environ 15 min
-  **Bien-être de nos fidèles compagnons à quatre pattes avec Un look aux poils 6**
Coupe des griffes et bar à tous
-  **Pause détente mandalas zen et anti-stress avec le Conseil Municipal des Jeunes i**
Le coloriage de mandalas va permettre de se concentrer sur des motifs et de chasser ses pensées négatives
-  **L'eau à portée de source avec Celtic de Niederbronn-les-Bains 21**
Découverte des bienfaits de l'eau minérale naturelle Celtic, source 100% alsacienne avec distribution d'eau gratuite et goodies

Animations spéciales uniquement le dimanche 18 septembre

-  **Séances de massage (10 min) au Casino Barrière**
De 14h à 18h à l'espace Lounge
-  **Mettez-vous dans la peau d'un homme préhistorique à la Maison de l'Archéologie**
Expérimentations et démonstrations (taille de silex, fabrication textile et corderie,...)
Uniquement dimanche après-midi à partir de 14h jusqu'à 18h sur le parvis au 44 Avenue Foch