



Lexique

Retrouvez le lexique du bien-être dans sa version intégrale sur www.legrandchalons.fr et sur place du 23 au 27/09 à Chalon-sur-Saône et Saint-Marcel.

EXPRESSION CORPORELLE ET CONNEXION À LA NATURE AVEC LES 4 ÉLÉMENTS

Pour être bien avec soi et avec les autres, une séance pleine d'énergie qui ouvre la voie à votre potentiel. Laissez-vous porter, entrez dans la danse et vivez un moment unique !

particulièrement en Occident, une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

MÉDITATION AVEC LES ARBRES

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

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

« VEUZ 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 *semaine bien-être et du cœur* vous invite, en venant partager gratuitement des dizaines de façons de se faire du bien ! Seul(e), en famille, entre amis, la *semaine bien-être et du cœur* 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 !

OU ?

- > Espace Santé Prévention
1, place Sainte-Marie à Chalon-sur-Saône
- > Espace Jeanne Parent
7, quai de l'hôpital à Chalon -sur-Saône
- > L'Épicerie
30, rue de la Paix à Chalon -sur-Saône
- > Conservatoire du Grand Chalon
1, rue Olivier Messiaen à Chalon -sur-Saône
- > Quartier des Aubépins
- > Lac des Prés Saint-Jean
- > Maison de la famille
5, rue la Providence
- > L'Orange Bleue
1, allée Thirode à Saint-Marcel
- > Relais des enfants de Marguerite
136, avenue Boucicaut à Chalon-sur-Saône

QUAND ?

- > Du 23 au 27/09

POUR QUI ?

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

Plus de 50 activités (voir programme détaillé sur le site www.legrandchalons.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 plus tonique 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 !



MASSAGES

Un peu de douceur pour parfaire une journée ou tout simplement pour se détendre.



CONFÉRENCES

Manger en pleine conscience, 25/09 à 19h
Shiatsu du cœur, 26/09 à 19h

RETRouvez tout le
PROGRAMME
AU VERSO

LUNDI 23 SEPT.		MARDI 24 SEPT.		MERCREDI 25 SEPT.		JEUDI 26 SEPT.		VENDREDI 27 SEPT.	
9h									
10h	Qi Gong du cœur et acupression 9h30 à 10h30  Espace santé prévention	Initiation Taïchi Taoïste 10h à 17h (toutes les 30 min.)  Espace santé prévention	Bar à tisanes 9h à 9h30  Espace santé prévention	Bar à eaux 9h à 17h  Espace santé prévention	Petit-déjeuner bien-être 9h à 9h30  Espace santé prévention	Bar à tisanes 9h à 9h30  Espace santé prévention	Méditation avec les arbres 9h30 à 10h30  Espace santé prévention	Bar à tisanes 9h à 9h30  Espace santé prévention	Initiation Taïchi Taoïste 10h à 16h (toutes les 30 min.)  Espace santé prévention
11h	Balade nature santé 10h30 à 12h  Espace santé prévention 	Initiation Taïchi Taoïste 10h à 12h (toutes les 30 min.)  Espace santé prévention	Yoga doux « séniors » 9h30 à 10h30  Espace santé prévention	Méditation avec les arbres 9h30 à 10h30  Espace santé prévention	Découverte de la naturopathie (sur inscription) 10h à 11h30  Espace santé prévention	Atelier « nature » créatif 9h30 à 10h30 et 11h à 12h  Espace santé prévention	Méditation parents/enfants 9h30 à 10h et 10h à 10h30  Maison de la famille	Initiation Taïchi Taoïste 10h à 12h (toutes les 30 min.)  Espace santé prévention	Temps d'échange sur la diététique en médecine traditionnelle chinoise 9h30 à 10h30  Espace santé prévention
12h	Expression corporelle et connexion avec la nature et les 4 éléments 11h à 12h  Espace santé prévention 	Massage assis 9h à 12h (toutes les 15 min.)  Espace Jeanne Parent	Journée d'information sur l'insuffisance cardiaque 9h30 à 16h30  Centre hospitalier W. Morey (hall d'accueil)	Amma assis 12h à 14h (toutes les 15 min.)  Espace santé prévention	Fabrication de savon artisanal 10h à 12h  L'Orange Bleue (St-Marcel)	Yoga parents/enfants (2-4 ans) 10h30 à 11h30  Relais des enfants de Marguerite	Atelier cuisine avec dégustation 11h à 12h 12h à 13h  Espace santé prévention	Temps d'échanges sur les Fleurs de Bach 11h à 12h  Espace santé prévention	Cuisine du cœur avec élaboration de soupes 10h à 11h30  Espace santé prévention
13h									
14h	Les gestes qui sauvent sur l'arrêt cardiaque 14h à 15h  Espace santé prévention 	Atelier créatif de capteurs de rêves intuitif et méditatif 14h à 16h  Espace santé prévention	Atelier « écriture créative » 14h à 15h30  Espace santé prévention	Atelier « comment s'exprimer avec la couleur » 14h à 16h  Maison de la famille	Découverte de la naturopathie (sur inscription) 14h à 15h30  Espace santé prévention	Temps d'échange sur les Fleurs de Bach, spécial enfants 14h à 15h  Espace santé prévention	Initiation Taïchi Taoïste 14h à 17h (toutes les 30 min.)  Espace santé prévention	Visite guidée du jardin Géobotanique 14h à 16h  Parc Georges Nouelle (rendez-vous devant la grille du jardin)	Yoga doux « séniors » 14h à 15h  Espace santé prévention 
15h	Vélo et moyens de mobilité active. Venez vous remettre en selle, avec visite de jardin et dégustation d'aliments en conscience 14h à 17h  Quartier des Aubépins	Séance de lâcher prise par le mouvement 15h à 16h  Espace santé prévention  	Sophrologie avec dégustation double à l'aveugle 15h à 16h  Espace santé prévention	Initiation à la méditation 14h30 à 15h 15h à 15h30 15h30 à 16h  Epicerie sociale	Initiation à la méditation 14h30 à 15h  Maison de la famille	Relaxation active « parents/enfants » 15h à 16h  Maison de la famille	Les gestes qui sauvent sur l'arrêt cardiaque, spécial jeunes (à partir de 11 ans) 14h à 15h  Maison de la famille	Atelier « méditation découverte » 14h à 15h  Espace santé prévention	Dans le cadre du programme du Relais des enfants de Marguerite, venez cuisiner dans « le bien-être en famille » 15h à 16h  Relais des enfants de Marguerite
16h	Relaxation et bien-être Réservé aux proches aidants Sur inscription 15h30 à 17h  Espace santé prévention	Relaxation active anti-stress et de relâchement 16h à 17h  Maison de la famille  	Création d'un jardin zen 16h à 17h  Espace santé prévention	Initiation à la relaxinésie (à partir de 6 ans) 17h30 à 18h30  Espace santé prévention	Massage assis 16h à 18h  Espace santé prévention	Atelier « Cuisine et goûter bien-être » 15h à 16h 16h à 17h  Espace santé prévention	Jeux d'orientation nature et santé 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30  Lac des Prés Saint-Jean	Les gestes qui sauvent sur l'arrêt cardiaque 15h15 à 16h15  Espace santé prévention	Auto-massage en libre accès Bar à eaux aromatisées 16h à 17h  Espace santé prévention
17h									
18h									
19h									

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, sauf pour les ateliers « découverte de la naturopathie » et « Sophrologie pour les aidants ». Sur place, un ticket vous sera remis pour les activités avec places limitées. Tenuie 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

 Prévoir une tenue souple

 Prévoir des baskets (activité sportive)