



PROGRAMME

semaine bien-être

DU 23 AU 27/09
CHALON-SUR-SAÔNE
SAINT-MARCEL
GRATUIT - POUR TOUS



Lexique

Retrouvez le lexique du bien-être dans sa version intégrale sur www.legrandchalon.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 !

YOGA PARENTS ET BÉBÉS

Le yoga est l'une des six écoles orthodoxes de la philosophie indienne āstika. Il est devenu,

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

« 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 *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 !

OÙ ?

- > Espace Santé Prévention
1, place Sainte-Marie à Chalon-sur-Saône
- > Espace Jeanne Parent
7, quai de l'hôpital à Chalon-sur-Saône
- > L'Epicerie
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 seniors, avec un accès PMR pour certaines activités
- > 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 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		Initiation Taïchi Taoïste 10h à 17h (toutes les 30 min.) Espace santé prévention	Bar à eaux 9h à 17h 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
10h	Qi Qong du cœur et acupression 9h30 à 10h30 Espace santé prévention	Bar à tisanes 9h à 9h30 Espace santé prévention	Petit-déjeuner bien-être 9h à 9h30 Espace santé prévention	Méditation avec les arbres 9h30 à 10h30 Espace santé prévention	Bar à thé 9h à 9h30 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	Découverte de la naturopathie (sur inscription) 10h à 11h30 Espace santé prévention	Méditation parents/enfants 9h30 à 10h et 10h à 10h30 Maison de la famille	Cuisine du coeur avec élaboration de soupes 10h à 11h30 Espace santé prévention
12h		Yoga doux « séniors » 9h30 à 10h30 Espace santé prévention	Fabrication de savon artisanal 10h à 12h L'Orange Bleue (St-Marcel)	Temps d'échange sur la diététique en médecine traditionnelle chinoise 9h30 à 10h30 Espace santé prévention	Les gestes qui sauvent sur l'arrêt cardiaque 10h à 11h Espace santé prévention
13h		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)	Création d'un jardin zen 9h30 à 10h30 Espace santé prévention	Yoga parents/bébés (3-9 mois) 11h à 12h Relais des enfants de Marguerite
14h	Les gestes qui sauvent sur l'arrêt cardiaque 14h à 15h Espace santé prévention	Amma assis 12h à 14h (toutes les 15 min.) Espace santé prévention	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	Bar à soupes 12h à 13h30 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	Atelier « écriture créative » 14h à 15h30 Espace santé prévention	Découverte de la naturopathie (sur inscription) 14h à 15h30 Espace santé prévention	Initiation Taïchi Taoïste 14h à 17h (toutes les 30 min.) Espace santé prévention	Yoga doux « séniors » 14h à 15h Espace santé prévention
16h	Relaxation et bien-être Réservé aux proches aidants Sur inscription 15h30 à 17h Espace santé prévention	Atelier créatif de capteurs de rêves intuitif et méditatif 14h à 16h Espace santé prévention	Temps d'échange sur les Fleurs de Bach, spécial enfants 14h à 15h Espace santé prévention	Visite guidée du jardin Géobotanique 14h à 16h Parc Georges Nouelle (rendez-vous devant la grille du jardin)	<i>Dans le cadre du programme du Relais des enfants de Marguerite, venez cuisiner dans « le bien-être en famille »</i> 15h à 16h Relais des enfants de Marguerite
17h		Séance de lâcher prise par le mouvement 15h à 16h Espace santé prévention	Relaxation active « parents/enfants » 15h à 16h Maison de la famille	Atelier « méditation découverte » 14h à 15h Espace santé prévention	Sophrologie et cohérence cardiaque 15h à 16h Espace santé prévention
18h		Sophrologie avec dégustation double à l'aveugle 15h à 16h Espace santé prévention	Atelier « Cuisine et goûter bien-être » 15h à 16h 16h à 17h Espace santé prévention	Les gestes qui sauvent sur l'arrêt cardiaque, spécial jeunes (à partir de 11 ans) 14h à 15h Maison de la famille	Auto-massage en libre accès Bar à eaux aromatisées 16h à 17h Espace santé prévention
19h		Création d'un jardin zen 16h à 17h Espace santé prévention	Atelier « Portage parents/bébés » 16h à 17h Espace santé prévention	Auto-massage en libre accès Bar à eaux aromatisées 16h à 17h Espace santé prévention	Lancement d'Octobre rose (spectacle gratuit) 17h30 Conservatoire du Grand Chalons
		Initiation à la méditation 14h30 à 15h 15h à 15h30 15h30 à 16h Epicerie sociale	Jeux d'orientation nature et santé 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30 Lac des Prés Saint-Jean	Expression corporelle et connexion avec la nature et les 4 éléments 16h30 à 17h30 Espace santé prévention	<i>Dans le cadre du programme de l'association Vélo sur Saône, faites le tour des pistes cyclables, avec découverte de jardins</i> rendez-vous à 18h place de l'Hôtel-de-Ville
		Initiation à la relaxinésie (à partir de 6 ans) 17h30 à 18h30 Espace santé prévention	Conférence « Manger en pleine conscience » 19h à 20h30 Espace santé prévention	Amma assis 17h à 19h (toutes les 20 min.) Espace santé prévention	
				Conférence « Shiatsu du coeur » 19h à 20h30 Espace santé prévention	

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. Tenue 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)