

JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE

«SANTÉ-VOUS BIEN À BRUGES»

SAMEDI 5 OCTOBRE
ESPACE TREULON

10H-13H
14H-17H

La Ville respire, s'exprime, s'anime | mairie-bruges.fr

Ville de Bruges 2024 © AdobeStock



LES FRUITS ET LÉGUMES
FRAIS COEUR



COME OUT



la maison
de mesure
Age & crèche



Hôpital
Bouscal

Bruges

Ateliers gratuits sur inscription

À l'Espace culturel Treulon

10h30

Tai Chi Chuan proposé par l'ESB :
Durée : 1h. À partir de 18 ans.

Sophrologie Musicothérapie parents / enfants proposé par l'association Écllosion :

« Évacuer les tensions et retrouver joie et sérénité dans le lien parent / enfant ».
Durée : 1h. À partir de 6 ans.

Ayurvédanse proposé par l'association ADMA : Travail corporel basé sur le mouvement dansé et les principes de l'ayurvéda.
Durée : 1h. À partir de 14 ans.

Contes animés par Marie-Madeleine ROY. Les enfants doivent être accompagnés d'un de leur parent.
Durée : 30mn. À partir de 5 ans.

Atelier culinaire autour des légumes de saison proposé par INTERFEL.
Durée : 45mn. *Tout public.*

Sport santé en partenariat avec la Maison Sport Santé Métropolitaine, Hôpital Suburbain du Bouscat :
« Morning Routine ».
Durée : 45mn. *Réservé aux adultes.*

Massage ayurvédique proposé par l'association ADMA toute la journée :
Durée : 20mn. À partir de 11 ans.
Voir les créneaux sur www.mairie-bruges.fr ou par téléphone au 05 56 16 48 56

11h

Contes animés par Marie-Madeleine ROY. Les enfants doivent être accompagnés d'un de leur parent.
Durée : 30mn. À partir de 5 ans.

11h30

Qi Gong animé par la MJC.
Durée : 1h. *Tout public.*

Naturopathie animée par Julie SENAN BAUDET :
« Entrez dans l'automne avec la naturopathie ».
Durée : 1h. À partir de 25 ans.

Auto-massage Do-In animée par Géraldine LANCEREAU :
Durée : 45mn. À partir de 16 ans.

Hypnose animée par Catherine MARDUEL :
« Les bienfaits de l'autohypnose sur la gestion du stress ».
Durée : 45mn. À partir de 10 ans.

Sport santé en partenariat avec la Maison Sport Santé Métropolitaine, Hôpital Suburbain du Bouscat :
« Prévention des maux de dos ».
Durée : 45mn. *Réservé aux adultes.*

Atelier culinaire autour des légumes de saison proposé par INTERFEL.
Durée : 45mn. *Tout public.*

Restez zen et réservez votre créneau en flashant le QRCode ci-contre ou téléphonez au 05 56 16 48 56.

Intervenants, tenues et matériels nécessaires...



14h

Ayurvédanse proposé par l'association ADMA : Travail corporel basé sur le mouvement dansé et les principes de l'ayurvéda.

Durée : 45mn. De 7 à 13 ans.

Halta Yoga animé par Emma JUILLET :

Durée : 1h. Destiné aux adultes.

Nutrition en partenariat avec l'Hôpital Suburbain du Bouscat : Équilibre alimentaire « Mon bien-être par l'assiette ».

Durée : 1h. Destiné aux adultes.

Atelier culinaire autour des fruits de saison proposé par INTERFEL.

Durée : 45mn. Tout public.

15h

Qi Gong proposé par l'ESB : Techniques de respiration profonde, postures et mouvements de relaxation issus du Tao Yin.

Durée : 1h. À partir de 18 ans.

Naturopathie animée par Julie SENAN BAUDET : « Gérez votre stress avec la naturopathie ».

Durée : 1h. À partir de 15 ans.

Auto-massage Do-In animée par Géraldine LANCEREAU :

Durée : 45mn. À partir de 16 ans.

Atelier culinaire autour des fruits de saison proposé par INTERFEL.

Durée : 45mn Tout public.

Sophrologie animée par Sylvie GATTI : « Comment gérer le stress ».

Durée : 1h. Destiné aux adultes.

16h

Hypnose animée par Catherine MARDUEL : « La gestion des émotions par l'hypnose ».

Durée : 45mn. À partir de 10 ans.

Contes de sagesse proposés par l'association ADMA : Les enfants doivent être accompagnés d'un de leur parent.

Durée : 45mn. À partir de 5 ans.

Sensibilisation parents au massage pour bébé proposé par l'association Écllosion.

Durée : 1h. Destiné aux parents avec leur enfant âgé entre 0 et 1 an.

Lithothérapie animée par Emma JUILLET : « Découverte de la lithothérapie ».

Durée : 1h. Destiné aux adultes.

À l'ALSH Olympe de Gougues

Cuisine enfant animée par l'ALSH La Marianne :

10h et 11h30 :

Ateliers salés.

14h et 15h30 :

Ateliers sucrés.

Durée : 1h30.

Atelier de coaching personnel proposé par Blooming Ways :

10h30 :

Connaissance de soi :

« J'identifie les valeurs fondamentales qui me définissent et me portent dans mes actions quotidiennes ».

14h :

« Je me mets en mouvement pour dépasser une situation qui me préoccupe ».

16h :

Coaching atelier du calme créatif :

« Création d'un blason qui reflète la personnalité ».

Durée : 1h. Destiné aux adultes.

Dans le parc Treulon

10h30

Nordic Yoga® proposé par l'association Come Out :
Durée : 1h30. Destiné aux adultes.

Animations gratuites sans inscription

Stands de présentation de l'activité de tous les intervenants

Stands de présentation de l'AMAP *La terre à l'assiette*

Sensibilisation aux polluants domestiques avec fabrication d'une lessive animé par le CESEAU de 14h à 16h

Espace découverte sensorielle type SNOEZELEN animé par le service petite-enfance, tout public

Sensibilisation autour des écrans animé par l'ALSH Jacques Prévert

Défis sportifs animés par l'ALSH Olympe de Gougues

Atelier ZENTANGLE animé par l'ALSH Arc-en-ciel

Animations autour de l'alimentation (familles d'aliments, pyramide alimentaire) animées par l'ALSH l'Île aux Enfants et Olympe de Gougues

Relaxation en famille animé par l'ALSH Frida Kahlo

Initiation au tricot pour en faire divers objets animée par des bénévoles du Pôle Seniors

Ville de Bruges. Ne pas jeter sur la voie publique.



Bruges