

11 OCT.
SAMEDI

JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE

«SANTÉ-VOUS BIEN À BRUGES»

Espace Treulon 10h-13h et 14h-17h

Ateliers sur inscription : www.mairie-bruges.fr

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

Ville de Bruges 2025 © AdobeStock



Les fruits et légumes frais chez



Bruges

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

■ Cuisine enfant :

10h - Atelier salé, wrap façon sushi

11h30 - Atelier salé, feuilleté fromage

14h - Atelier sucré, sucette aux fruits

15h30 - Atelier sucré, pancakes

École Olympe de Gougues.

Séances d'1h30. Public CP à CM2. Animé par l'accueil de loisirs La Marianne.

■ Nordic Yoga® : alternance de marche nordique et de réalisation de posture de yoga aidé par les bâtons.

10h30 - **Parc Treulon.** Séance d'1h30. Public adulte. Prévoir une tenue sportive confortable. Proposé par «Come Out» et animé par Aurore ROGNE.

■ Tai-chi-chuan :

10h30 - **École Olympe de Gougues.**

Séance d'1h. Public à partir de 16 ans. Prévoir une tenue adaptée. Proposé par l'ESB et animé par Antonio GUERRERO.

■ Sport Santé :

10h30 - **Espace Treulon, studio J. Baker.**

« Morning routine ». Séance d'1h. Public à partir de 15 ans. Prévoir tapis et tenue adaptée.

11h30 - **Espace Treulon, studio J. Baker.**

« Prévention des maux de dos ». Séance d'1h. Public à partir de 15 ans. Prévoir tapis et tenue adaptée. Avec l'hôpital Suburbain du Bouscat et animé par Medhi ESTEVES, responsable de la Maison Sport santé métropolitaine.

■ Sophrologie :

10h30 - **Espace Treulon, salle Ravel.**

15h - **Espace Treulon, salle Ravel.**

Séances d'1h. Public adulte. Prévoir une tenue confortable. Proposé par la MJC et animé par Maïlys NORRAUT, sophrologue.

■ Ayurvédanse : travail corporel basé sur le mouvement dansé et les principes de l'ayurveda.

10h30 / 14h

Espace Treulon, studio B. MILLEPIED.

Séances d'1h. Public à partir de 13 ans. Prévoir une tenue confortable, tapis de sol (facultatif). Proposé par l'association ADMA et animé par Delphine MANIERE, artiste chorégraphique, praticienne en soins ayurvédiques.

■ Massages ayurvédiques :

10h30 / 11h / 11h30

14h / 15h / 16h - **Espace Treulon, loge.**

Séances de 20 min. Public adulte. Proposé par Virginie LEGROS, praticienne en massages ayurvédiques.

■ Programmation Neuro Linguistique (PNL) : améliorez votre équilibre émotionnel en transformant vos pensées avec la PNL.

10h30 - **Espace Treulon, salle Linsolas.**

Séance d'1h. Public à partir de 12 ans. Animé par Rossanna BENEDETTO, coach énergétique.

■ Ateliers culinaires autour des fruits et des légumes de saison :

10h30 - Légumes de saison

11h30 - Légumes de saison

14h - Fruits de saison

15h - Fruits de saison

Espace Treulon, cuisine.

Séances de 45 min. Tout public. Animé par une diététicienne d'INTERFEL.

■ Histoires, comptines et Kamishibai :

10h30 / 11h30 / 15h

École Olympe de Gougues.

Séances de 30 min. Public enfants de 3 à 8 ans, en présence d'un parent.

16h - **École Olympe de Gougues.**

Séance de 30 min. Public enfants de 3 à 6 ans, en présence d'un parent. Ateliers animés par l'accueil de loisirs Jacques Prévert.

■ **Fabrication d'un produit ménager multi-usage :**

10h30 / 15h - [Parc Treulon.](#)

Séances de 30 min. Public à partir de 10 ans.
Proposé par le service transition du territoire.

■ **Coaching personnel ou professionnel : découverte du coaching sur un thème au choix.**

10h30 / 11h30 / 14h / 15h / 16h

[École Olympie de Gougues.](#)

Séances individuelles d'1h. Public à partir de 16 ans. Proposé par « BLOOMING WAYS » animé par Carole HENNACHE coach consultante certifiée.

■ **Qi Gong :**

11h30 - [Espace Treulon, Studio B. Millepied.](#)

Séance d'1h. Public adulte. Prévoir une tenue adaptée. Avec la MJC et animé par Xue Lien CHEN, enseignante en Qi Gong.

■ **Relaxation : voyage sonore avec les bols Tibétains.**

11h30 - [Espace Treulon, salle Linsolas.](#)

Séance de 45 min. Public adulte. Proposé par Ūnaissens et animé par Marjorie MORANT praticienne en massage chinois aux bols Tibétains.

■ **Ostéopathie :**

11h30 - Atelier découverte « Les idées reçues sur l'ostéopathie »

16h - « Comment prévenir les douleurs avec l'ostéopathie »

[Espace Treulon, salle Debussy.](#)

Séances de 45 min. Public à partir de 12 ans.
Animé par Inès TCHOUKAVOFF, ostéopathe.

■ **Yoga sur chaise :**

14h - [Espace Treulon, salle Linsolas.](#)

Séance de 45 min. Tout public. Prévoir une tenue adaptée. Proposé par l'association ANJALI YOGA et animé par Corinne PICHARD.

■ **Comment améliorer son bien-être avec la méthode énergétique LEAA :**

14h - [Espace Treulon, salle Ravel.](#)

Séance de 45 min. Public adulte. Proposé par Ūnaissens et animé par Marjorie MORANT, certifiée méthode LEAA PICHARD.

■ **Nutrition : comment réduire le risque de maladies cardio-neuro-vasculaires grâce à l'alimentation.**

14h - [Espace Treulon, salle Debussy.](#)

Séance d'1h. Public adulte. Avec l'hôpital Suburbain du Bouscat et animé par Simon DEHORTER, diététicien.

■ **Qi Gong :**

15h - [Espace Treulon, Studio B. Millepied.](#)

Séance d'1h. Public à partir de 16 ans. Prévoir une tenue adaptée. Proposé par l'ESB et animé par François GUERRERO, enseignant en Qi Gong.

■ **Feng Shui et harmonie familiale :**

15h - [Espace Treulon, salle Debussy.](#)

Séance d'1h. À destination des parents. Proposé par Lazuli/Design d'intérieur et Feng shui et animé par Virginie VINAS praticienne en Feng shui.

■ **Réflexologie :** animée par Rossanna BENEDETTO, réflexologue.

15h - [Espace Treulon, salle Linsolas.](#)

Séance d'1h. Public à partir de 12 ans.

Ateliers gratuits, sur inscription. Scannez le QR code pour accéder au formulaire d'inscription. Inscription possible également au 05 56 16 64 68.



ANIMATIONS GRATUITES SANS INSCRIPTION



Parc Treulon

- **Sensibilisation aux dangers des réseaux sociaux** animée par l'accueil de loisirs Jacques Prévert.
- **Jeu de piste « Découverte de la nature »** proposé par le service transition du territoire.
- **Jeu de l'oie avec défis sportifs et quiz autour du bien-être** animé par l'accueil de loisirs Olympe de Gougues, tout public (prévoir une tenue adaptée).
- **Créations et plantations de poupées « tête d'herbe »** animées par l'accueil de loisirs L'Île aux Enfants.
- **Arbre des bonnes pratiques autour du bien-être** animé par l'accueil de loisirs Olympe de Gougues.
- **Séances de remise en forme l'après-midi (cuisse, abdo, fessiers)** animées par l'accueil de loisirs Frida Khalo (prévoir une tenue adaptée et tapis), pour les parents.
- **Jeu de connaissances autour du sport et de ses bienfaits sur la santé**, le matin, animé par l'accueil de loisirs Frida Khalo, enfant.
- **Jeu de manipulation de bouteilles sensorielles à partir de 3 ans**, animé par l'accueil de loisirs J. Prévert.



Ludo-médiathèque

- **Sélection de livres autour du bien-être** proposée par la ludo-médiathèque Le Château.



Espace Treulon - Orangerie

- **Stands de présentation de l'activité de tous les intervenants.**
- **Atelier couture, « confection de pochettes en tissu de récupération ».** Découverte des techniques de couture simples et durables pour créer et réparer animé par une bénévoles du pôle seniors.
- **Atelier tricot, « confection de carrés de laine » pour en faire divers objets** animé par des bénévoles du pôle seniors.



Salle de spectacle - sur scène

- **Création en famille d'un grand puzzle collectif** animée par l'accueil de loisirs La Marianne.
- **Atelier de création de bracelets en tissage à partir de 5 ans** animé par l'accueil de loisirs Arc-en-ciel.



Espace Treulon - Salle Bizet

- **Espace découverte sensorielle type SNOZELEN** animé par le service petite enfance, famille, toute la journée.

