

JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE

« SANTÉ-VOUS BIEN À BRUGES »

SAMEDI 5 OCTOBRE
ESPACE TREULON

10H-13H
14H-17H

Ville de Bruges

Communiqué de presse
3 octobre 2024

Journée du bien-être

Cette 4^e édition de la « Journée du bien-être » organisée par la ville de Bruges, regroupe un ensemble d'animations et de stands mettant à l'honneur les pratiques autour du bien-être et des modes de vie favorables à la santé : alimentation, activités physiques, jeux, lecture, détente, relaxation... Les services municipaux, les associations et de nombreux partenaires se réunissent le samedi 5 octobre de 10h à 13h et de 14h à 17h, en centre-ville autour de ces thématiques : **prendre soin de son corps** (activité physique, alimentation saine), **être bien chez soi** (santé environnementale), **partager la culture, passer du temps ensemble et se relaxer**.



De nombreux ateliers, gratuits, sont proposés durant cette journée.

→ Le programme détaillé sur www.mairie-bruges.fr

Des ateliers gratuits sur inscription

Après un mois de septembre souvent très chargé, aller à la journée du bien-être s'est offrir un moment de détente, mais c'est aussi l'occasion de tester de nouvelles activités : Qi Gong, auto-massage, hypnose, ayurvédanse, sport santé, contes, ateliers culinaires, lithothérapie, halta yoga, naturopathie, coaching personnel... Plus d'une trentaine d'ateliers sont possible d'accès, gratuitement, en s'inscrivant sur ce [formulaire en ligne](#). **Certaines activités se partagent en famille**, comme les ateliers cuisine, les contes ou la sophrologie musicothérapie parents-enfants. À noter que plusieurs sites accueillent ces ateliers : l'Espace Treulon, le parc Treulon et l'accueil de loisirs Olympe de Gouges en centre-ville.

CHIFFRES CLÉS

30

ateliers gratuits sur inscription

9

animations gratuites en libre accès

20

partenaires présents sur cette 4^e édition

1

[formulaire](#) d'inscription en ligne

