



Ville de Bruges

Communiqué de presse
2 octobre 2025

Journée du bien-être

Cette 5^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 : nutrition, activités physiques, jeux, lecture, sport-santé, relaxation... Les services municipaux, les associations et de nombreux partenaires se réunissent le samedi 11 octobre de 10h à 13h et de 14h à 17h, à l'Espace Treulon autour de plusieurs thématiques, comme **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**.



Des ateliers gratuits sur inscription

Après un mois de septembre souvent très chargé, aller à la journée du bien-être, c'est s'offrir un moment de détente, mais aussi l'occasion de tester de nouvelles activités : Qi Gong, sophrologie, massage, sport-santé, comptines, ateliers culinaires, coaching, réflexologie, yoga... Plus de 40 ateliers sont proposés, sur inscription via un [formulaire en ligne](#). Des animations sont également proposées, en libre accès : tricot, couture, création de bracelets, création en famille d'un grand puzzle collectif, remise en forme, jeu de piste, jeu de l'oie et défis sportifs, sensibilisation aux dangers des réseaux sociaux... Il y en a pour tous les âges et tous les goûts.

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

CHIFFRES CLÉS

44

ateliers gratuits
sur inscription

15

animations gratuites
en libre accès

21

partenaires présents
sur cette 5^e édition

1

[formulaire](#)
d'inscription en ligne

