



SALON BIEN-ÊTRE & NATURE

PROGRAMME

Salon bien-être & nature

Samedi 2 octobre 2021

10h-18h : Parcours santé en accès libre dans les bois

10h18h : Espace Petite enfance (animations yoga et méditation, réveil musculaire, jeux, ateliers créatifs bien-être, relaxation, massage, motricité, coloriage...)

10h-18h : Espace numérique et aventure numérique (Expérience de réalité virtuelle et grand jeu d'aventure numérique)

10h-18h : Marché local. Des producteurs locaux vous présentent leurs produits. (producteurs, artisans, nutritionniste, zéro déchet, smooocycllette..)

10h-18h : Espace Bien-être. Des thérapeutes vous présentent leur spécialité (sophrologie, hypnothérapie, naturopathie,...) et des structures vous conseillent (Siel Bleu, Plateforme de répit et d'accompagnement des aidants familiaux de l'Arrageois...)

10h15-11h15 : Conférence « La médecine intégrative » par Dr Amandine Debray (espace Conférence)

11h30-12h30 : Conférence « La communication bienveillante » par Mme Paques (espace Conférence)

11h30 : Remise des lots du concours photo « Quand la nature reprend ses droits. »

10h30-11h : Fit poussette. (espace Sport/Remise en forme)

10h30-11h : Atelier « Yoga » par Mme Hecquet Lepoutre. (espace Atelier)

10h30 : Atelier « Bien vieillir » pour les +55 ans par l'association Siel Bleu. (espace Sport/Remise en forme)

11h-12h : Rando-sophro et atelier "movement of life" par Mme Dehondt. Espace Sport/Remise en forme)

11h-12h : Atelier « cuisine » par Mme Patinier. (espace Nutrition / Marché des producteurs)

11h15-11h45 : Atelier « nouveau sport » 3/5 ans (espace Sport/Remise en forme)

11h-12h : Atelier « Découverte de l'hypnose thérapeutique » par Mme Geneau de Lamarliere. (espace Atelier)

12h-12h30 : Atelier Step. (espace Sport/Remise en forme)

12h-14h : Ouverture de l'espace restauration. Plat unique à base de produits locaux. Achat des tickets restauration à la buvette.

13h45-14h45 : Conférence « Le massage intuitif » par Mme Donnay. (espace Conférence)

14h-15h : Atelier « La respiration au service du mieux-être » par Mme Tarko. (espace Atelier)

15h-16h : Conférence « L'hypnose thérapeutique » par M. Warembourg. (espace Conférence)

14h15-14h45 : Atelier « nouveau sport » 6/8 ans (espace Sport/Remise en forme)

15h15-15h45 : Atelier « sophrologie enfant » par Mme Sheehan. (espace Atelier)

15h-15h30 : Atelier « nouveau sport » 8/10 ans (espace Sport/Remise en forme)

15h30 : Atelier « cuisine » par Mme Patinier. (espace Nutrition / Marché des producteurs)

15h45-16h15 : Atelier Step (espace Sport/Remise en forme)

16h15-16h45 : Atelier « Yoga » Mme Hecquet Lepoutre. (espace Atelier)

16h15-17h15 : Conférence « Prévenir et soigner les maux de l'hiver » par Mme Rolland. (espace conférence)

18h : Spectacle « Mangez-moi » où l'alimentation cuisine notre humanité. Sur réservation à l'accueil du salon. (Chapiteau spectacle)