

Journée du bien-être

Sentez-vous bien à Bruges !

SAMEDI 14 OCTOBRE

ESPACE TREULON

10h > 13h

14h > 17h

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



LES FRUITS ET LÉGUMES
FRÈS d'été



COME OUT



Bruges

Ateliers sur inscription

MATIN

À l'Espace Treulon

10h30

Musicothérapie : Découverte des bienfaits de l'utilisation de la voix chantée (adultes)

Nutrition : J'améliore mon microbiote (adultes)

Coaching personnel : Atelier coaching Les domaines de vie (adultes)

Auto-massage Do-In (16 ans et +)

Tai chi chuan (16 ans et +)

Atelier Ayurvédanse (14 ans et +)

Sophrologie : Retrouver de la sérénité dans le lien enfant (à partir de 6 ans) / parent)

10h30

11h30

Atelier de sensibilisation à la santé environnementale : Sensibilisation aux polluants domestiques avec fabrication d'un déodorant (12 ans et +)

10h30

11h15

12h

Massage ayurvédique (adultes)

11h30

Yoga Vinyasa flow (adultes)

Qi Gong (tout public)

Hypnose : Les bienfaits de l'autohypnose sur le sommeil (15 ans et +)

Sophrologie : Revenir au calme (5-11 ans)

Au parc Treulon

10h30

Nordic Yoga® (adultes)

Accueil de loisirs Olympe de Gougues

10h

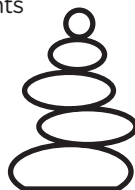
11h30

Cuisine enfant / parent (avec 1 parent). Atelier salé (CP CM2)

À la ludo-médiathèque

10h30

Contes / Rendez-vous des tout-petits : Lecture en motricité (parents - enfants de 18 mois à 3 ans)



APRÈS-MIDI



À l'Espace Treulon

14h

Nutrition : Comment nos choix alimentaires limitent l'apparition des maladies cardiovasculaires (adultes)

Musicothérapie (découverte, adultes)

Coaching personnel : Atelier auto-coaching estime de soi (15 ans et +)

Auto-massage Do-In (16 ans et +)

Sophrologie : Comment gérer le stress (adultes)

Tai chi chuan (16 ans et +)

14h

15h

Atelier de sensibilisation à la santé environnementale (adultes) :

14h : Atelier autour de l'hygiène corporelle et des cosmétiques naturels

15h : Atelier autour de l'aménagement et du nettoyage naturel de son logement

14h

14h45

15h30

16h15

Massage ayurvédique (adultes)

15h

Halta Yoga (adultes)

Qi Gong (16 ans et +)

Nutrition : Privilégier une alimentation anti inflammatoire (adultes)

Sophrologie : Évacuer le stress et prendre confiance en soi (12 - 18 ans)

16h

Hypnose : Comment atteindre un état de détente par l'autohypnose (adultes)

Gestion du stress par la **cohérence cardiaque** (10 ans et +)

Sensibilisation parents au massage pour bébés (0 - 1 an)

Coaching personnel : Atelier art thérapie-coaching (15 ans et +)

Accueil de loisirs Olympe de Gouges

14h

15h30

Cuisine enfants / parents (avec 1 parent). Atelier sucré (CP - CM2)

À la ludo-médiathèque

14h

16h

Contes (parents et enfants 5 ans et +)



Tout public.

Ateliers gratuits sur inscription.

Scannez le QR code pour accéder au formulaire d'inscription, aux modalités et infos pratiques. Inscription possible également au 05 56 16 48 56.

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*

Atelier sensoriel « découverte ludique des fruits et légumes »

animé par *INTERFEL*. L'après-midi.

Espace découverte sensorielle type SNOZELEN

animé par le service petite enfance, toute la journée. Tout public.

Animation « les écrans et moi »

animé par l'accueil de loisirs Jacques Prévert.

Sélection de livres, films, musique, jeux

en lien avec le thème de la journée bien-être à la ludo-médiathèque, à partir du 10 octobre.

Défis sportifs

animés par le service sport et jeunesse, et les accueils de loisirs.

Toute la journée, tout public.

Atelier de fabrication de Tawashi

(éponges réutilisables) avec du matériel recyclé, animé par le service animation de la transformation et l'accueil de loisirs La Marianne.

Séances de relaxation en famille

animées par l'accueil de loisirs Frida Kahlo (prévoir une tenue adaptée).

Atelier tricot « confection de carrés de laine »

pour en faire divers objets, animé par le pôle seniors.

Mandala géant, arbre à souhait

animés par les accueils de loisirs.



.....
Boissons et encas proposés par la MJC
le matin et l'après-midi.



Bruges