



World Wellness Weekend



Le Weekend Mondial du Bien-être

19 20

LE week-end pour se retrouver avec soi-même, ses amis, sa famille, ses collègues ...



Le week-end pour trouver, retrouver LE CHEMIN
VERS L'ÉQUILIBRE ET LE BIEN-ÊTRE.

Et si une expérience pouvait conduire vers un
nouvel ART DE VIVRE MIEUX, DE VIVRE BIEN dans
son corps et sa tête ?

Les **19 et 20 septembre** prochains, des milliers de professionnels du bien-être vont proposer **un large choix d'activités** pour initier le plus grand nombre de personnes quelle que soit leur condition physique, et même celles en situation de handicap, aux meilleures pratiques en lien avec le bien-être et la prévention santé.

Quand on sait aujourd'hui que les maladies chroniques tuent chaque année 32 millions* de personnes (maladies cardiaques, respiratoires, cancer, AVC, diabète type II) et le lien de cause à effet entre l'hygiène de vie et la santé, **pratiquer une activité physique**, prendre le temps d'**apprendre à mieux vivre, à mieux se nourrir, à découvrir** semblent être un antidote naturel au mal-être du 21^{ème} siècle.

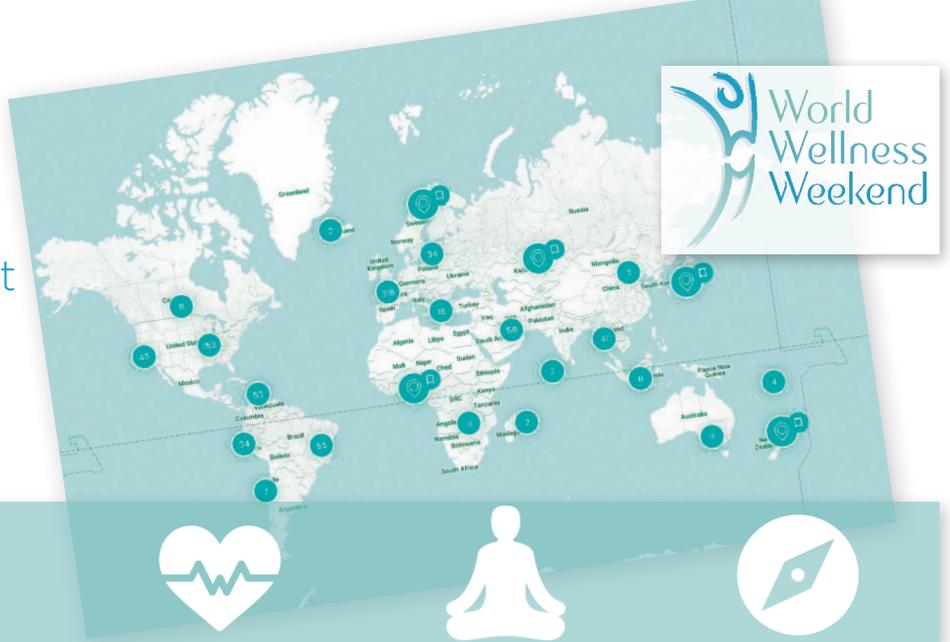
Pour retrouver les établissements et de nouvelles activités proches de chez soi :



il suffit de consulter la carte Wellness sur <http://wellmap.fr> avec géolocalisation en 1 clic, puis de s'inscrire directement, soit par e-mail, soit via le formulaire de contact pour participer.

SEPTEMBRE 2020

Cette année, plus de **1.000 établissements** partenaires dans le monde et plus d'**une centaine** en France vont proposer des activités wellness, qui pour cette édition s'appuient sur **les cinq grands piliers** :



Sommeil et récupération



Nutrition et équilibre



Vitalité et mouvement



Sérénité et présence



Sens de la vie et Solidarité

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE & SANTÉ EN FRANCE

RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

19
20

SEPTEMBRE 2020

Palme d'or de l'Art de vivre... en Peignoir !



Les Accros du Peignoir apportent pour la 4^e année consécutive un souffle de bonne humeur avec des activités décalées dans leur thème et dans le temps puisqu'elles auront lieu à **11:03 précisément dans les 18 stations thermales du Massif central.**

Pour les Sportifs : Fitness, Stretching, Pilates, randonnée, Marche Nordique, sortie en Paddle, Aquabike. parcours aventure **acrobranche** ... en peignoir !
Yoga Nidra ou **Qi Gong** en Piscine thermale, descente **tyrolienne**... en peignoir !

Les gourmands/gourmets se régaleront avec un **cours de cuisine** avec une diététicienne, menus bien-être, **méditation au chocolat** chez un maître chocolatier et des conseils pour **chouchouter son microbiote.**

Les plus « Relax » choisiront l'atelier d'impro, le **Yoga du Rire**, la **Sophrologie**, la **Sonologie**, la **Sieste musicale**, l'**Art de la Sieste**, une **balade sensorielle** dans le jardin des simples, un **massage Skintao** ou un **modelage Hinokibo**, ou encore l'atelier «**Massage de la Tête ou des mains**»... toujours en peignoir !

Une soirée bien-être sera organisée en faveur de La Ligue contre le cancer.

À fond la Forme à Aix-les-Bains ...



BE FIT propose pendant **2 jours**, de nombreux **cours gratuits et accessibles à tous** encadrés par des professionnels : **Fitness, Yoga, Cuisine saine, Paddle et Yoga Paddle, Méditation, Qi Gong, Marche Active et Marche Nordique, Vélo elliptique.** Sans oublier des ateliers et conseils sur la respiration avec l'eau thermale au Domaine de Marlioz.

Pour cette édition 2020, c'est la sublime Marine Lorphelin, future médecin généraliste, ancienne Miss France 2013 et première Dauphine de Miss Monde, grande influenceuse « sport et bien-être » qui sera la Marraine de cet événement exceptionnel.

et aussi ...

Qi Gong et **yoga.** Exercices d'**auto massage**, **Prana Yoga** avec un Champion de France de Massage



RÉGION HAUT-DE-FRANCE

Prendre le temps de respirer, s'évader et s'émerveiller

De nombreuses idées de balades seront proposées à Saint-Omer à pieds dans le cœur historique, **en barque** dans le marais audémaïsois ou **en VTT** pour les 27km de Aquin-Westbécourt.

S'initier aux Bols tibétains pour s'évader à travers un voyage sonore

Ils permettent de canaliser son attention sur un seul point et de travailler sa concentration. Faire chanter son bol tibétain d'un mouvement continu et régulier permet de relâcher la pression et de profiter de **sonothérapie**. À découvrir en plein cœur de Lille.

RÉGION NORD OUEST



Offrir à son corps un cours de Bodybalance

Rendez-vous à la Valérie Pegue Dance School (Evreux) pour un **cours emblématique de Les Mills**, inspiré du **Yoga**, du **Tai Chi** et du **Pilates**, qui offre au corps un état d'harmonie et d'équilibre.

RÉGION GRAND EST



S'accorder un moment bien-être Grandeur Nature

Championne du bien-être en Alsace, Niederbronn-Les-Bains propose pour la 2^e année consécutive **un programme exceptionnel** : AquaCycling, AquaJumping, AquaFitness, réveil musculaire, randonnées, Sylvothérapie, Qi Gong, méditation, **sélection de livres « Bien-être »** proposée par la **librairie ambulante**, **présentation des bienfaits de l'eau minérale naturelle « Celtic », source 100% alsacienne** (bouteille 100% recyclée et 100% recyclable) et **visite commentée des anciens thermes** avec la Maison de l'Archéologie des Vosges du Nord... sans oublier des **massages assis**.



Partager un moment Beauté Do It Yourself

Les Spas Ahimsa à Belfort, Mulhouse (et aussi dans d'autres régions : à Béziers (Vias), Briançon, Carcassonne, Montpellier) créent des moments de complicité à partager entre amies, ou en couple, avec **un atelier pour fabriquer un gommage naturel pour le visage**, pour des selfies mémorables, suivi d'un tuto avec des **techniques d'automassage anti-âge**.

RÉGION SUD OUEST

Lâcher prise.. en peignoir



Sur le parvis de l'ATRIUM à Boé (Agen), le **samedi 19**, un collectif de professionnels passionnés et passionnants proposera une multitude d'**activités bien-être à vivre en famille ou entre amis** : **Danse thérapeutique** et **danse de salon, danse énergétique**, boisson Healthy à base d'aloë vera, Fleurs de Bach, atelier **Ikebana** de création florale, **remise en forme par électrostimulation**, **Yoga** adultes et enfants, **Massages**, sans oublier un « **soin histoire** » pour l'éveil des plus petits de 1 à 3 ans.



Se laisser surprendre par une séance d'iridologie

L'hôtel & Spa La Cour des Consuls Hôtel & Spa situé à Toulouse propose **une découverte de la technique** : **étudier la partie colorée de l'œil**, l'iris, pour apprécier son état de santé global, afin d'appréhender la vitalité d'un individu, son « terrain » ainsi que ses forces et faiblesses organiques. D'autres ateliers à s'initier : **reiki** - **bains sonores** - **lift visage** - **modelage crânien** - **modelage dos** - **conseils nutrition** - **conseils sommeil** - **yoga** - **global street training** *- **atelier fleurs de Bach** ...

et aussi ...

Accords Yoga et Vin, Nocturne à l'établissement thermal à Montbrun-Les-Bains, **massages ciblés** - **yoga** - **nutrition** à Carcassonne , **massages du cuir chevelu** avec une socio-esthéticienne dans la Drome.

RÉGION PROVENCE

(Re)Découvrir la cité phocéenne de manière inédite



L'Office de Tourisme et des Congrès de Marseille fédère de nombreux professionnels pour **faire vivre le bien-être à travers différentes activités** : « Tonique » pour sortir des sentiers battus avec **Urban Hike** ; « **cocooning** » avec les ateliers de **ió**, **sport & bien-être** en **réflexothérapie Faciale** ou **Auriculaire**, ou les **massage des mains** au **SOFITEL Marseille Vieux Port** ; ou encore « **sensorielle** » avec la découverte de la tisane Marseillaise et du lancement de la signature olfactive Marseille, parfum d'ambiance.

La joie de mettre son corps en mouvement



Pour une rentrée en pleine forme, **Planet Fitness Group** (basé à Aix en Provence), la Fédération Française de Fitness, et Les Mills encouragent les clubs de Fitness à ouvrir leurs portes et proposer des cours gratuits : **Body Pump**, **Body Attack** et **Sh'bam** (danse)... La participation dynamique des clubs de fitness en France avec le Weekend Mondial du Bien-être, fait écho à «World United», l'événement mondial de Les Mills qui mobilise des milliers de clubs dans le monde.

et aussi ...

Aquagym en piscine thermale à 34° à Balaruc-Les-Bains, Atelier Maquillage à Castries..



RÉGION PARIS - ILE DE FRANCE

Dire MERCI tout simplement ...



C'est bien connu, les esthéticiennes ont des mains et un cœur en or ! L'École Privée d'Esthétique Catherine Sertin, également en partenariat avec le Fonds de dotation Ereeel, profitera de ce week-end pour **rendre hommage au personnel soignant**, les remercier de leur travail et de leur détermination lors de cette pandémie mondiale à travers divers **ateliers de relaxation, de beauté et de bien-être**.

Découvrir son « Instant de Peau »



L'Ambassade de Beauté Biologique Recherche ouvre ses portes au 32 Champs Elysées sur deux jours pour faire profiter au plus grand nombre : un **diagnostic de peau**, des conseils et des **gestes qui améliorent la confiance et l'estime de soi au quotidien**.

et aussi ... découverte de la réflexologie , Cours de Chant ...



POPULAIRE ET SOLIDAIRE,
CETTE GRANDEFÊTE DU BIEN-ÊTRE,
DESTINÉE À TOUS
REÇOIT UN SOUTIEN MASSIF

■ De **l'ANETT**, 22 villes et Offices de Tourisme qui se mobilisent pour organiser des activités bien-être feel-good et donner l'opportunité à tous d'amorcer une rentrée en toute sérénité : Bourbon-Lancy, Bourbon-l'Archambault, Châteauneuf-les-Bains, Châtel-Guyon, Chaudes-Aigues, Cransac-les-Thermes, Evaux-les-Bains, La Bourboule, Le Mont-Dore, Marseille, Montbrun-Les-Bains, Montrond-les-Bains, Nérès-les-Bains, Niederbronn-les-Bains, Royat-Chamalières, Saint-Honoré-les-Bains, Saint-Laurent-les-Bains, Saint-Nectaire, Saint-Omer, Vals-les-Bains, Vic-sur-Cère, Vichy.

■ Des villages **VVF, CIDESCO, CNAIB-Spa, FIEPPEC, Label Spas de France et l'Union Nationale des Spa Managers et Balneae - Rhône-Alpes Thermal** par leur participation active depuis 4 ans.

Tous les partenaires mettront toutes les mesures sanitaires en place afin d'accueillir en toute sécurité leur public.

Cette année, des activités enregistrées en vidéo permettront à tous de voyager aux quatre coins de la planète grâce à la galerie photos / vidéos du Weekend Mondial du Bien-être en partenariat avec Mohmentz.

Toutes les infos sur le week-end mondial du bien-être sont à retrouver sur www.weekend-wellness.fr

Pour suivre les actus :

[@world_wellness_weekend](https://www.instagram.com/world_wellness_weekend)



SERVICE MÉDIAS : AGENCE WELL COM MEDIA

Caroline.falce@wellcommedia.fr - Tel : 06 81 94 38 87
Maeva.batailles@wellcommedia.fr - Tel : 06 68 24 31 23



Inscriptions de dernière minute, en respect à la réglementation Covid-19

A 10 jours de la 4ème édition du World Wellness Weekend, de nouveaux établissements s'inscrivent, jour après jour, sur la Carte du Bien-être. Ils adaptent leurs activités aux mesures "Covid19" en vigueur pour la sécurité du public et des intervenants (port du masque obligatoire, distance respectueuse, gel hydro-alcoolique).

19
20

SEPTEMBRE 2020

RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Allier mouvement, culture et nature



Partez pour une escapade en nature en participant à une randonnée à **Châteauneuf-les-Bains** ou au **Centre Thermal du Mont Dore**. Pour les adeptes au yoga, ce dernier propose une session en pleine nature ! **La station Thermale de Vichy** vous propose de découvrir le lac d'Allier ... en **paddle**, ou lors d'une **sortie VITAE** pour les plus sportifs. Une visite guidée de la ville est également au programme, ainsi qu'un cours de Fitness en peignoir! Pour les sportifs souhaitant 1 heure d'intensité, **Cap Fitness 07** offre un cours de **BodyPump**, idéal pour se dépenser tout en se renforçant.

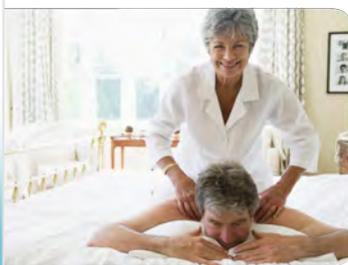
Savourer l'instant



Balicina à Lyon a concocté un programme bien-être axé sur la sérénité: découvrez une nouvelle méthode de relaxation en vous initiant à la **sophrologie**, et **exercez votre respiration** pour un meilleur sommeil. Savourez les bienfaits immunitaires et digestifs de certains aliments lors d'un **cours de cuisine suivi d'une dégustation** !

RÉGION BRETAGNE

#WellnessPourTous



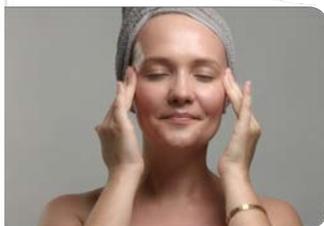
Le salon de massage **RJ Ty Amma à Morlaix** organise un atelier pour **apprendre à se masser** à la maison et aussi pour détendre le personnel soignant, les accompagnants, les forces de l'ordre, ainsi que les employés de discothèques, les professionnels de l'art et de l'événementiel pour les **soutenir** dans la période de crise de la Covid-19.

19
20

SEPTEMBRE 2020



RÉGION PARIS - ILE DE FRANCE

Une rentrée en beauté

Yves Rocher Forum des Halles proposera des diagnostics de la peau, suivis de conseils et d'astuces sur mesure !
The New Pretty vous invite à découvrir la **gymnastique du visage** et l'univers des pierres qui agiront en synergie avec votre peau, suivi d'un massage pour une détente après l'exercice.

Les plus jeunes à l'honneur

Les enfants de 5 à 9 ans sont invités à l'atelier "**Petit Rat Cont'Art**" à l'**Ecole Martine Chou**, pour laisser aller sa créativité dans l'art ... tout en écoutant une histoire !

RÉGION PROVENCE CÔTE D'AZUR

Pratiquer une activité physique en souplesse

AJC Marseille vous propose une séance adaptée à tous, alliant **Crossfit, Fitness et Taïso** pour peaufiner ses assouplissements et entretenir une masse musculaire, en montant en intensité (seulement si on le desire) !

Découvrir la faune et la flore locale

Partez en **randonnée** avec **Reise Tours** au coeur du Parc National des Calanques. À ne pas manquer: une séance de **yoga** dans la Pinède (calanque de Sormiou). Un **moment de partage** est également prévu autour d'un thé ayurvédique et d'une dégustation de produits faits maison.

RÉGION PAYS DE LA LOIRE

Une occasion de se mettre au sport

La Roche Fitness, célèbre le **World Wellness Weekend** et **World United - Les Mills**, en faisant découvrir trois sessions sportives de 45 minutes: **Body Pump, Body Balance** et **RPM**. Choisissez celle qui vous convient ou celle que vous souhaitez découvrir pour bien débuter cette rentrée.