



Mairie de Perros-Guirec

Service communication

02 96 49 02 69 ou 03

communication@perros-guirec.com

Perros-Guirec participe au Weekend Mondial du Bien-être du 16 au 18 septembre

Perros-Guirec, le 12 septembre 2022

Perros-Guirec participe au 6^{ème} Weekend Mondial du Bien-être du 16 au 18 septembre 2022. L'occasion de participer à des activités fun et gratuites avec de nombreux professionnels du bien-être de la commune.

Le saviez-vous ? Le Weekend Mondial du Bien-être est célébré par 4.500 établissements dans 140 pays. Ce rendez-vous est aligné avec les NATIONS UNIES (Bonne Santé et Bien-être pour tous) et soutenu par plus de 60 associations et fédérations professionnelles. Les établissements ouvrent leurs portes et montrent comment leurs cours et leurs activités font partie de la solution pour que les résidents locaux soient plus actifs, plus souvent.

Programme à Perros-Guirec :

Séance de Wutao

Association Le Souffle de la Nature avec Sabrina GUILLERME

Séance le dimanche 18 septembre de 10h à 11h

à la « Maison des Loisirs de la Rade » - 3 rue Pierre Loti

Réservation 06 61 14 52 20

Fitennis

Florian TRINQUART

Dimanche 18 septembre Séances de 30 min à 15H puis à 16H plage de Trestraou

Prévoir une serviette, une raquette (en option) et une bouteille d'eau (débutants acceptés)

Réservation 0618407927

Séance découverte de la Réflexologie Plantaire et de la Technique Neuro Cutanée

Samedi 17 septembre de 10h à 12h & dimanche 18 septembre de 14h à 17h

Carine BENOIT

Réservation 0670983199 - carinrelaxation@gmail.com

Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Soins énergétiques de découverte de 30' - Venez découvrir les bienfaits du Reiki

Catherine ADRIEN

Samedi 18 et dimanche 19 septembre de 10h00 à 12h30 et de 14h à 17h.

Réservation 0661990666

Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Conférence interactive : la thérapie familiale systémique

Claire CHADEFAX

Samedi 17 septembre de 14h à 15h

Réservation nécessaire : 0638021357

Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Réflexologie cranio sacrée

Guillaume FICHET
Dimanche 18/09 de 9h à 12h
0630287277
Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Atelier découverte Yin yoga sonore

Lunario yoga & sonothérapie
Ouvert à 6 participants sur inscription - 06 78 05 23 62
Dimanche 18 septembre Horaire - 14h-15h
Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Automassage du ventre et Méditation du sourire intérieur

Morgane Caugant Shiatsu & ChiNeiTsang
dimanche 18 septembre de 11h à 12h , atelier pour 10 personnes sur Inscription
06.62.06.39.82
Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Physio-nutrition : la régulation naturelle du poids : pour en finir avec les régimes !

A la clé, retrouver un rapport serein à l'alimentation et retrouver naturellement un poids d'équilibre.

Pascale Gourdon
le samedi 17 septembre à 15h30
Réservation 06 13 67 20 48
Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Causerie : vivre dans le Trégor, une force pour notre santé

Persephone Naturopathie
Samedi 17 septembre à 17h
0675158946
Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Atelier pour développer la joie intérieure

Sandrine Canaux
Dimanche 18 septembre 2022 de 9h à 10h30
Réservation impérative : 06 61 33 32 64
Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Atelier d'analyse des rêves : une pratique millénaire au service d'une meilleure compréhension de soi

Sandrine Canaux
Samedi 17 septembre de 9h30 à 12h30
Réservation impérative : 06 61 33 32 64
Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Massages bien-être et massage du monde

Eloïse CARUANA
Massage de 30 min le samedi 17/09 de 14h à 17h et le dimanche 18/09 de 10h à 12h
06 40 82 73 52
Centre SINA 17 Bd Aristide Briand, 22700 Perros-Guirec

Bien cordialement,

Le service communication