



3 jours de bien-être gratuits pour Vivre Bien, Ensemble !

La 6e édition du Weekend Mondial du Bien-être sera célébrée du vendredi 16 au dimanche 18 septembre 2022, avec comme thème principal **"VIVRE BIEN, ENSEMBLE"**.

Plus de **4.600 établissements** (de Bruxelles à Winnipeg) dans **140 pays** sont géolocalisés sur la Carte Mondiale du Bien-être (wellmap.fr) pour que des millions de personnes puissent s'initier ou se perfectionner, entre amis ou en famille, à des activités bien-être gratuites en pleine nature, dans un lieu historique ou culturel, ou en ligne.

Au programme : Yoga, Fitness, Relaxations guidées sur le thème de «Paix intérieure et Paix dans le monde», cours de Salsa, Flamenco et Merengue, ateliers pour mieux vivre avec le cancer, reforestation au Brésil et au Vietnam... Saluons les animations « Clap & Tap » au Québec en partenariat avec la plus grande association de retraités (550.000 membres) !

En lien avec le 3^e Objectif de Développement Durable des NATIONS UNIES (Santé et Bien-être pour tous) et le soutien de 60 fédérations professionnelles, les établissements ouvrent leurs portes dans un esprit de Prévention Santé. Chacun est encouragé à être plus actif, plus souvent, en famille et entre amis.

Les Offices de Tourisme mettent en avant le tourisme du bien-être dans les villes d'Alassio, Alghero, Florence, Hué, Marbella, Punta Cana, Val di Fiemme, Ubud (Bali), Winnipeg... et en France, Niederbronn-Les-Bains (avec le soutien de Destination Alsace), Perros-Guirec et la Commune de St-Hilaire-du-Harcouet.

[pages suivantes](#)

[Exemples d'activités bien-être gratuites dans la Francophonie :](#)

[FRANCE, BELGIQUE, QUEBEC, MAROC, TUNISIE, BENIN](#)

FRANCE

[La ville thermale de Niederbronn-Les-Bains](#), pour la 3^e fois lauréate du prix WWW, ville la plus active en France pendant le Weekend Mondial du Bien-être, propose 51 activités les 17-18 Septembre ([voir le programme complet](#)):



- **Yoga sous hypnose, Simulation de vol en ULM**, Atelier « Cré'Artivité » (adultes et enfants)
- **Mettez-vous dans la peau d'un homme préhistorique** à la Maison de l'Archéologie avec cours de cuisine préhistorique !
- **Prévention santé** : Naturopathie, Aromathérapie, Massages, Réflexologie plantaire, Luminothérapie, Kinésiologie, Méditations guidées, aide au Sevrage tabagique, Coaching des émotions/gestion du stress et nutrition
- **Randonnées pédestres ou à vélo** suggérées par l'Office du Tourisme et Alsace Verte...

[Destination Alsace](#) propose un programme très créatif pour se ressourcer le temps d'une journée ou d'un week-end en famille ou entre amis, notamment :



- **Sophro-balade** : les chemins d'harmonie et balade à la journée autour du Mur Païen et du Mont Sainte-Odile – OTTROT (Le repas de midi est offert)
- **Apaisement et dynamisation par le massage des jambes - Dieffenbach au val** (Oasis bien-être by Karine)
- **Bain de forêt nocturne – Sparsbach**. Une expérience guidée, sans lumière artificielle, au cœur de la forêt des Vosges du Nord 0% artifice, 100% expérience.
- **Relaxation sous les arbres - Haguenau** (Arboretum de Jean-Louis Amann)

[La Ville de Perros-Guirec](#) (Bretagne) propose de **voir La Vie en Roz** sur la plage de Trestraou (Côte de Granit Rose) avec 13 activités comme le Yin Yoga Sonore, le Fitennis, Automassage du ventre, Méditation du sourire intérieur, Massages du monde et soins énergétiques, Atelier d'analyse des rêves, et le magnifique Wutao (Danse du Tao)...

[La Ville de Marseille](#) réunit à nouveau de nombreux Spa et clubs de fitness avec des cours gratuits de Yoga, Pilates, Sophrologie ([IO Sport et Bien-être](#)), [Gymnastique Suédoise](#), [Full Body électro-stimulation](#), [Taï Ji Quan & Qi Gong](#), et de nombreuses randonnées ([ReiseTrip](#) et [Urban Hike](#)).

[La Ville d'Evian](#), propose de se détendre dans l'un des plus beaux musées du lac Léman: le Palais Lumière devant des œuvres de l'exposition "Arpenteurs de rêves": dessins de nature proposés par le Musée d'Orsay de Paris.

[La Commune de St-Hilaire-du-Harcouet](#) organise des animations bien-être massages, relaxation, méditations, danse.

Le **SNOW (ALGOTHERM, DEEP NATURE, CINQ MONDES)** est le groupe Spa le plus mobilisé en France avec 11 établissements participant de Paris au Mont Blanc à la Côte d'Azur et sur la Côte Normande : animations beauté bien-être avec [diagnostics de peau Biologique Recherche](#) (Nice), Hatha Yoga dynamique ([Samaritaine à Paris](#) et à [Chamonix-Mont-Blanc](#)), Yoga Slow Move et Yoga Yin Yang ([Les Granges d'en Haut](#)), des [massages polynésiens](#) (Tahiti), des [ateliers découverte pour enfants](#) (Parc du Coudray), [découverte du cercle des couleurs 5 mondes](#) (Lyon), Sophrologie ([Deauville](#) et [Houlgate](#)), [Initiation au massage](#) (Curçay-sur-Dive).

L'ESPRIT A propose des ateliers d'automassage du visage, conseils beauté, démonstrations massage ([Salon du Bien-être de Briançon](#) et à [Montpellier](#))

ALTEARAH Bio, organise de nombreux ateliers de Chromothérapie et d'Aromathérapie en France et à l'international.

[Le Royal Champagne Hôtel & Spa](#) propose une marche dans les vignobles, des sessions Crossfit, Stretching et massage des trapèzes.

[L'École Internationale d'Esthétique Catherine Sertin](#), affiliée à CIDESCO France, organisera une journée portes ouvertes pour le public, avec des **soins de beauté offerts au personnel médical** dans l'esprit du "Bien-être pour tous".

[Endonora](#) propose onze parcours sportifs audio coachés à Aix en Provence, Chantilly, La Ciotat, La Duranne, Les Milles, Lille, Marseille, Montpellier, Nice.

[David Grand Spa](#) (Villerest) propose des séances de 30 minutes gratuites sur l'étirement golfique et le Qi Qong.

QUÉBEC

[Phiane Duquet](#), Ambassadeur WWW et Championne du monde de massage, a obtenu le **soutien officiel du Ministre de la Santé Lionel Carmant**.

Katja Prpic-Tremblay Ambassadeur WWW Laurentides coordonnera les activités suivantes avec le soutien de MassoCie, l'Association Québécoise de Spas, AQTN et RITMA:

- [Rosette Pipar](#), poète et écrivain crée avec **la Ville de Sainte-Adèle** un événement de 3 jours : "L'écho des mots... des mots pour se sentir bien": lectures de poèmes, photographies d'art.
- Lisa McLellan, fondatrice d'Age Smart Fitness, organisera une **séance de claquettes pour les 50 ans** avec la plus grande association de retraités du Québec, la F.A.D.O.Q (550.000 membres)
- Sonia Giguère, Ambassadrice WWW à **Sainte-Agathe-des-Monts** et naturopathe, prépare un weekend pour les 5 à 90 ans : hockey et baseball, cours de danse, yoga, zumba, tennis, étirements, karaté, remise en forme pour les aînés, fitness...
- [Marie-France Lalancette fondatrice de Nutrition Sans Frontières](#), crée une table ronde avec des spécialistes internationaux pour discuter des réalités de la malnutrition et proposer des solutions opérationnelles pour y mettre fin, en accord avec le 2ème ODD des Nations Unies "Fin de la faim"
- [Le Monastère des Augustines](#) propose une marche méditative et à une session de yoga détente.

BELGIQUE

Julie Wren, WWW Ambassadeur et experte en nutrition va coordonner avec :

- Huit centres du Unieke Wellness Group **40 pass journée gratuits** : [Thermen Katara](#), [Saunatopia](#), [Thermae Boetfort](#), [Thermae Grimbergen](#), [Thermen Londerzeel](#), [Thermen Mineraal](#), [Thermen Dilbeek](#) and [Thermen R](#).
- [WELL-fest organisé par e-aX, Olea Absolute Nutrition & Wellness et IONA](#) (ferme biodynamique) pour **incarner les cinq piliers du bien-être**
- Jasmine Travel (Eeklo) rassemble **en ligne des praticiens ayurvédiques** pour promouvoir ce mode de vie et voyager en Inde.
- Le Boudoir Bleu (Jette) propose des ateliers Beauté
- [WalkWise](#) (Roeselare) coaching nature, respiration, méditation et tai-chi

MAROC

Soumia Hite, Ambassadrice WWW et sa coordinatrice Chafika Bendjennat coordonnent un programme varié et inspirant, avec :

- **Dar Souiri Essaouira (atelier de peinture avec un grand peintre d'Essaouira)**
- [Royal Mansour Marrakech](#) (bootcamp, atelier podologie Bastien Gonzalez...)
- **Hôtel Selman** (stretching, aquagym, démo de la méthode Chenot et massage détox)
- [Hôtel Mövenpick](#) (yoga, aquagym..)
- [Oberoi Hôtel Marrakech](#) (detox ayurvédique, activités de plein air..)
- [Le Pearl Spa](#) : AquaGym, Danse
- **Khamsazen Rabat** (programme bien-être tout le week-end)
- **Le Rotary Club les Lilas** organise une marche méditative pour découvrir les sites historiques de Casablanca.

TUNISIE

[Applied Hospitality and Leadership Academy](#) à Hammamet collabore avec le Centre Fleur de Lotus à Nabeu: sophrologie, méditation, yoga et art thérapeutiques...

BÉNIN

Marina Dannon, Ambassadeur WWW coordonne des activités inspirées par les 5 Piliers: yoga et fitness avec Flex Fitness, un massage pour améliorer le sommeil avec [Spa Fleur d'Ebène](#).

Ezéchiél Bossikponon, Coordinateur WWW va sensibiliser les participants à [L'Oasis des Enfants](#) avec deux nutritionnistes sur l'importance d'une alimentation saine et équilibrée en partenariat avec Nutrition Sans Frontières.