



## Exemples d'Activités

Des idées simples ou spectaculaires pour attirer de nouveaux clients et capter l'attention des médias



[wellmap.fr](https://wellmap.fr)

160 pays

# Attirez les passionnés du bien-être

Le **Weekend Mondial du Bien-être / World Wellness Weekend** vous donne l'occasion de vous positionner comme Champion du bien-être :

- **Inscrivez-vous** sur [www.wellmap.fr](http://www.wellmap.fr)
- **Apparaissez** sur la carte du bien-être
- **Décrivez** vos activités et publiez vos photos
- **Brainstormez** avec votre équipe pour organiser des activités originales et gratuites
- **Attirez** de nouveaux clients
- **Faites** revenir vos anciens clients avec leurs ami(e)s
- **Captez** l'attention des médias



# Statistiques 2023

## TOP 5 des catégories d'établissements

 **28 %** **VITALITÉ**  
Clubs de fitness, Associations sportives,  
Yoga, Pilates, Activités de plein air

 **14 %** **HOLISTIQUE**  
Centres de bien-être

 **13 %** **BEAUTÉ**  
Spas, Instituts de beauté,  
Salons de coiffure

 **11 %** **HÔTELLERIE**  
Hôtels et resorts

 **9 %** **LONGÉVITÉ**  
Kinésithérapeutes, Acupuncteurs,  
Chiropracteurs, Kinésiologues...

## TOP 5 des catégories d'activités

 **23 %** **MOUVEMENT**  
Coaching fitness, Training fonctionnel,  
Danse, Stretching, Pilates, Zumba...

 **17 %** **BEAUTÉ / SPA**  
Thérapies manuelles, Beauty Bar,  
Massage assis, Soins Anti-âge...

 **15 %** **PRÉSENCE**  
Méditation, Développement personnel,  
Soins énergétiques...

 **15 %** **ACTIVITES DE PLEIN AIR**  
Randonnée, Cyclo-Tourisme, VTT...

 **12 %** **YOGA**  
Hatha, Pranayama, Accro, Sup,  
Anti-gravité, Yoga du Rire...

## Activités liées aux 5 Piliers du bien-être

# Sommeil & Créativité

Conférence sur la science du sommeil :  
Rythmes circadiens,  
bonnes habitudes avant de se coucher

« Napuccino », Turbo Sieste,  
Sieste collective

Relaxation guidée,  
Musique méditative

Découvrez la symbolique des rêves

En parallèle des  
**Journées Européennes du Patrimoine**,  
organisez un cours de yoga,  
ou une relaxation guidée par la voix  
ou avec un musicien  
dans un Musée ou un lieu historique.



Atelier sur la signification  
des couleurs

Cours « faites vous-mêmes  
vos produits »

Un artiste partage son approche  
de la vie, son processus créatif

Atelier d'écriture, calligraphie  
journal de gratitude

Activités liées aux 5 Piliers du bien-être

## Nutrition et Immunité

Organisez un atelier de cuisine avant de déguster tous ensemble

Conférence avec un chef sur la cuisine de saison, simple, saine et savoureuse

Conférence sur le Microbiome, la connexion cerveau-intestin, les aliments qui musclent votre cerveau

Mixologie du bien-être, « Wocktails » cocktails Wellness



Plat ou menu bien-être : au restaurant, en entreprise, à la cantine de l'école

Scannez un QR code pour recevoir une recette équilibrée par email

Utilisez la salle d'un restaurant pour organiser une conférence gratuite avant le déjeuner ou un brunch

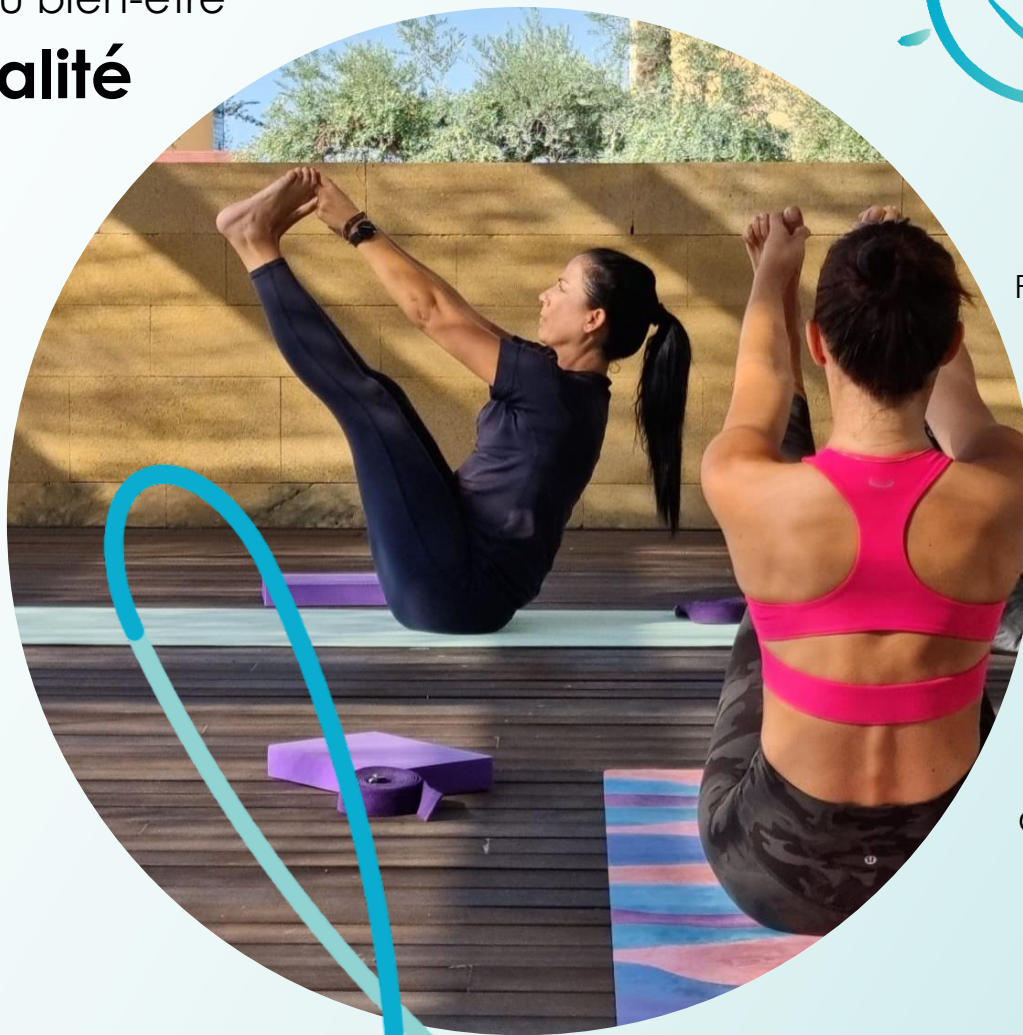
Activités liées aux 5 Piliers du bien-être

## Mouvement & Vitalité

Cours de fitness

Yoga au lever ou coucher du soleil,  
Yoga anti-gravité, SUP Yoga, Yoga  
& Vïno, Yoga du rire...

Cours de danse, Salsa, Bachata,  
Cours de Barre au sol,  
Danse pour Parkinson...



Plogging (jogging et nettoyage)



Embrassez la terre avec vos pieds :  
marche méditative, footing,  
randonnée

Chasse au trésor familiale

Activités liées aux 5 Piliers du mieux-être

## Présence & Sérénité

Sophrologie  
Méthode Caycedo

Séances de méditation  
en présentiel ou en ligne  
dans le monde entier.

Brain Gym  
pour développer sa mémoire



Musicothérapie, Gong,  
Bols chantants, Handpan,  
Didgeridoo, Tambours...

Atelier sur la gestion du stress  
l'amélioration de la santé  
mentale et la résilience pour  
prosperer et s'épanouir.

Cultivez votre force mentale

Activités liées aux 5 Piliers du bien-être

## Sens de la Vie & Solidarité

Participez au nettoyage de parcs, plages, berges de rivières avec le Weekend Mondial du Bien-être et la **Journée Mondiale du Nettoyage**



Régénérez la Nature :  
Replantez, reboisez

Soutenez la banque alimentaire avec des denrées non périssables, ou recyclez votre tapis de yoga.

Si vous donnez du sang,  
vous pouvez donner du A+  
Si vous donnez du sang  
après le yoga ou fitness,  
vous pouvez donner du A++,  
riche en hormones du plaisir !



Marchez, courez  
pour soutenir une association

Organisez une activité au  
profit d'une association locale

Atelier développement personnel :  
cultivez votre imagination, votre  
intuition, découvrez votre IKIGAI

Organisez des activités  
aussi pour votre équipe,  
pas seulement pour vos clients.

# DE TOUTE BEAUTÉ

Des idées simples...

Yoga du visage, gym faciale

Atelier de massage de la tête, des épaules et du dos (habillé)

Atelier de massage du cuir chevelu dans les salons de coiffure

**Nouveau look : conseils maquillage**, cours de coiffure  
Tutos pour être au top avec conseils de Pros

**Bar à masques, bar à maquillage :**  
Perfectionnez votre rituel beauté du matin et du soir  
avec des produits de beauté adaptés à votre peau.

« 1-2-3... bien-être ! »

Donnez envie de venir et revenir :

1. Organisez une activité collective gratuite de 60 minutes
2. Proposez une offre de soin du visage avec produit inclus
3. Bon cadeau pour revenir à deux pour un massage inoubliable à tarif spécial

ou spectaculaires !



# YOGA ... au pluriel

## Des idées simples...

**Yoga Nidra, Relaxation** guidée, Méditation

**Hatha Yoga** pour débutants, Yoga familial

**Yog'Aqua** : en piscine, station therale ou thalassothérapie

**Yoga au lever ou coucher de soleil**

**Yoga sur chaise** au travail, dans un musée...

**Pranayama** : Techniques de respiration pour gérer le stress à l'école, au travail, à l'hôpital...

**Yoga aérien**, Yoga anti-gravité, Acro-yoga

**Yogilates, Yogistics** : Yoga & gymnastique

**Yoga du rire**

**SUP yoga** : Trouvez votre équilibre sur l'eau

**Yoga avec un musicien live** : Bols tibétains, guitare acoustique ou handpan

**Yoga & Vino** : Séance de yoga suivie d'une dégustation de vin bio pour ouvrir les chakras et les papilles !

**Yoga chaud** : Yoga assis dans un grand sauna ou hammam

ou spectaculaires !



# FORME ET MOUVEMENT

## Des idées simples...

**Cours collectif** : Stretching, Spining, Zumba, Stick, Pilates, Body Jam...

**Coaching de remise en forme, Sport Santé**

**Entraînement fonctionnel, HYROX, Crossfit, TRX**

**Boga** : Entraînement à fort impact combinant bootcamp et yoga

**Anti gravité, anti morosité** : essayez le Trampoline

**Fitness pour tous en famille, entre amis, entre générations.**

Séances de mouvement dans les maisons de retraite.

**Musique !** Cours de danse pour mettre plus rythme dans sa vie :  
Salsa, Rumba, Salse pour Parkinson...

**Arts martiaux internes** : Tai Chi, Qi Gong... en peignoir

**Défi bien-être : jusqu'où irez-vous ?**

Cumulez tous les pas des participants de votre club  
et mesurez la distance parcourue en kilomètres

**A deux, c'est mieux !** : défis sportifs en couple ou entre célibataires  
pour faire des rencontres en soutenant une association locale.

**Fitness by Night** : Zumba dans le noir

**Montez d'un cran**: Fitness en terrasse ou Hélipad

**ou spectaculaires !**



# FAITES MONTER LA TEMPÉRATURE

Des idées simples...

**Sauna Aufguss** et démonstrations

**Hammam**, Rituel de nettoyage

**Banya** & Parénié

**Temazcal** & Rituel de nettoyage

« **Mud bar** » : Auto-gommage et application de boues dans un hammam

**Contraste** : alternance chaud et bain glacé



ou spectaculaires !

# BIEN-ÊTRE AQUATIQUE

Des idées simples...

Cours de natation

Jeux aquatiques

Aqua Gym

Aqua bike

Massage aquatique

Kayak

Paddle board

Méditation flottante avec musique sous-marine

Zumb'Aqua, Yog'Aqua

Activités aquatiques de nuit

ou spectaculaires !



# ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

## Des idées simples...

**Soutenez une association locale avec 5 ou 10 km à pieds ou à vélo.**  
Savourez la beauté de votre région avec un pique-nique équilibré

**Plogging** : pendant le WWF et World Clean Up Day, marchez ou courez en ramassant les déchets dans un parc, une plage ou les berges d'une rivière. Activité pleine de sens en famille, entre amis et à plusieurs générations !

**Wellness by Night** : Méditez, contemplez les étoiles, partagez des contes au coin du feu

**Balade en forêt** (*shinrin-yoku*) : Expérience immersive pour faire le plein de bonne humeur et de chlorophylle.

**Golfez ... en peignoir !**  
Profitez d'activités bien-être originales aux trous 4, 8, 12, 16

**Course d'obstacles** pour les Wellness Warriors !

**ou spectaculaires !**



# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CRÉATIVITÉ

Des idées simples...

**Parlons nutrition** : La santé par les plantes, préparez vos tisanes

**Faites pousser vos herbes de cuisine**

**Atelier recettes** équilibrées de saison en moins de 10 minutes, à prix malin

**Atelier** : créez des moments de bien-être chez vous

**Créez un jardin zen** chez vous ou au bureau

**Découvrez le Feng-shui**

**Découvrez votre voix** : atelier chant, rejoignez un chœur

**Atelier peinture et dégustation de vins biodynamiques**

**Tatouages temporaires  
au henné**

**Créativité pour adultes et enfants**  
avec une éventuelle exposition à l'Hôtel de Ville, ou dans un restaurant

**ou spectaculaires !**



Un grand MERCI  
à nos Sponsors



A vos agendas

20, 21, 22 SEPTEMBRE 2024



## Restons en contact

info@weekend-wellness.com

# #worldwellnessweekend #wellnessforall #wellnesspourtous

f world\_wellness\_weekend

in World Wellness Week-end

world\_wellness\_weekend

WorldWellnessWeek-end

**[www.world-wellness-weekend.org/fr](http://www.world-wellness-weekend.org/fr)**

(100 LANGUES)