

2 MOUVEMENTS, UN OBJECTIF

Favoriser des choix positifs et conscients et un changement de comportement sociétal durable pour la santé et le bien-être de la planète et des personnes

Une conjugaison d'initiatives comme catalyseur d'une transformation vitale!

**PENSER GLOBAL
AGIR LOCAL**

A propos du Weekend Mondial du Bien-être

“Septembre est le nouveau Janvier!”

- Une initiative mondiale bénévole organisée tous les 3^{èmes} week-ends de septembre.
- Des millions de personnes dans plus de 150 pays sont encouragées à reprendre une routine physique régulière après l'été, au lieu d'attendre de prendre des résolutions pour la nouvelle année.
- Soutenu par 60 associations et fédérations professionnelles, 7 ministres et 30 maires.
- 7 600 établissements de bien-être proposent des activités ludiques et gratuites, comme des cours de fitness, de yoga, des activités de plein air, des ateliers de relaxation et de massage, à découvrir et à tester entre amis, collègues ou en famille.



A propos de la Journée Mondiale du Nettoyage

- Événement annuel de sensibilisation, axé sur les solutions à la crise mondiale des déchets mal gérés et sur la lutte contre la pollution dans les villes et la nature.
- Une Journée internationale reconnue par le calendrier des Nations Unies.
- Le 20 septembre, plus de 15 millions de personnes se rassemblent dans 190+ pays pour nettoyer les déchets jetés et faire pression pour un changement sociétal permanent et durable dans nos attitudes à l'égard de la gestion des déchets.

2018-2023



91 Millions
participants

211
pays et
territoires

incl. 95%
états membres
de l'ONU

1,13%
population
mondiale

543,704
tonnes de déchets
collectés

La vision finale est que nous vivions tous dans un monde sans déchets. Ceci est réalisable grâce à la coopération !

UN MONDE DIFFÉRENT

Ensemble, nous **ENGAGEONS, INSPIRONS, MOBILISONS** et **HABILITONS** des organisations, institutions, écoles et individus.

Le WWW et le WCD sont unis par leur motivation mutuelle de sens de la vider et solidarité.

Les réseaux mondiaux du WWW et du WCD sont invités à combiner leurs efforts et leurs ressources, en utilisant les objectifs mutuels de santé et de bien-être, pour créer une culture qui recharge et régénère à la fois la planète et les individus.

Les deux mouvements soutiennent le ODD suivants de l'ONU :

De plus, le WCD suit :



APPEL À L'ACTION

Le bien-être commence par « NOUS » !

Nous encourageons activement tous les Ambassadeurs, Coordonnateurs et Leaders du WWW pour maximiser cette opportunité unique de combiner nos forces et notre réseau avec la Journée Mondiale du Nettoyage.

En s'adressant aux secteurs des loisirs, de la santé et du tourisme, nous pouvons encourager des millions de personnes à s'impliquer au coin de la rue, avec des répercussions partout dans le monde.

Combinons nettoyage et bien-être à travers des activités communes le 20-21-22 septembre 2024!



Idées d'activités de nettoyage, sans déchets et de bien-être

Pilier 1: Sommeil et Créativité

Nettoyez votre routine de sommeil:

- Créez l'environnement de sommeil idéal
- Une literie durable pour une meilleure nuit de sommeil
- Méditation avant de se coucher pour vider l'esprit
- Éteignez les appareils pour éviter la pollution lumineuse
- Lumière bleue/détox numérique
- Feng shui dans votre chambre

Recycler: Collectez et donnez de la literie, des matelas et des vêtements de nuit propres aux refuges et aux familles défavorisées après une activité de nettoyage communautaire.

Réduire: Encouragez les projets qui réduisent la pollution sonore dans les quartiers, améliorant ainsi la qualité du sommeil des résidents.

Réutiliser: Créez un atelier de réparation/apprenez aux gens à raccommoder des vêtements



Organisez un cours de **recyclage et réutilisation**

Atelier avec un artiste local sur la transformation des déchets en **art**

Concours d'art: adoptez les principes du « zéro déchet »

Menez une action locale pour transformer une zone désaffectée en un **espace vert communautaire**

Guérilla jardinière

Organisez un atelier créatif en équipe pour réimaginer l'approche des déchets de votre entreprise

Idées d'activités de nettoyage, sans déchets et de bien-être

Pilier 2: Nutrition et Immunité

Organisez un atelier pour « nettoyer » votre alimentation

Organisez un cours sur la façon d'éviter/réduire le gaspillage alimentaire

Discussion sur : Réinventer les restes de nourriture, nettoyer ce qu'il y a dans votre placard/réfrigérateur, comment réduire les plastiques dans la cuisine

Organisez une marche contre la faim et la pauvreté avec des dons pour les banques alimentaires

Atelier sur la conservation des aliments

Planification des repas et conseils d'achat judicieux

Organisez un programme de compostage communautaire



Discussions sur l'hygiène et l'immunité

Comment fabriquer des produits de nettoyage naturels

Hygiène bucco-dentaire et santé immunitaire, remèdes naturels

Soutenez les ateliers éducatifs et les dons de nourriture avec [Nutrition Sans Frontières](#)



Idées d'activités combinées de nettoyage et de bien-être

Pilier 3 : Mouvement et Vitalité – Nettoyage



Avant votre activité de nettoyage, commencez la journée en **définissant vos intentions** et en étant attentif

Synchronisez votre portable* avec la WebApp World Wellness Weekend pour enregistrer vos minutes de mouvement et vos minutes de pleine conscience, puis transformez les minutes en points avec Endurance Zone.

* montre connectée, smartphone, Fitbit, Garmin, Starva...



Plogging (Jogging et nettoyage des déchets)



Après votre activité de nettoyage, récompensez les participants avec une séance de bien-être :

*yoga

* pique-nique zéro déchet

* relaxation / méditation guidée pendant la **Journée Internationale de la Paix** (21 septembre) ou pendant l'**Équinoxe** (22 septembre)

* cours de danse ou concert



Idées d'activités combinées de nettoyage et de bien-être

Pilier 3 : Mouvement et Vitalité – Nettoyage des forêts



Baignade en forêt



Découvrez les remèdes naturels



Cours de cuisine dans la nature



Classe de recherche de nourriture responsable



Compétences de survie/
travaux manuels rustiques

Idées d'activités combinées de nettoyage et de bien-être

Pilier 3 : Mouvement et vitalité – Nettoyage des plages/rivières



Paddle board/canoë et collecte des déchets



Yoga ou volley-ball sur la plage, ou massage du dos et de la nuque après l'activité de nettoyage

Idées d'activités de nettoyage et de bien-être

Pilier 4: Présence et Sérénité

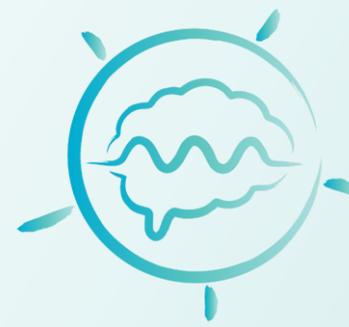
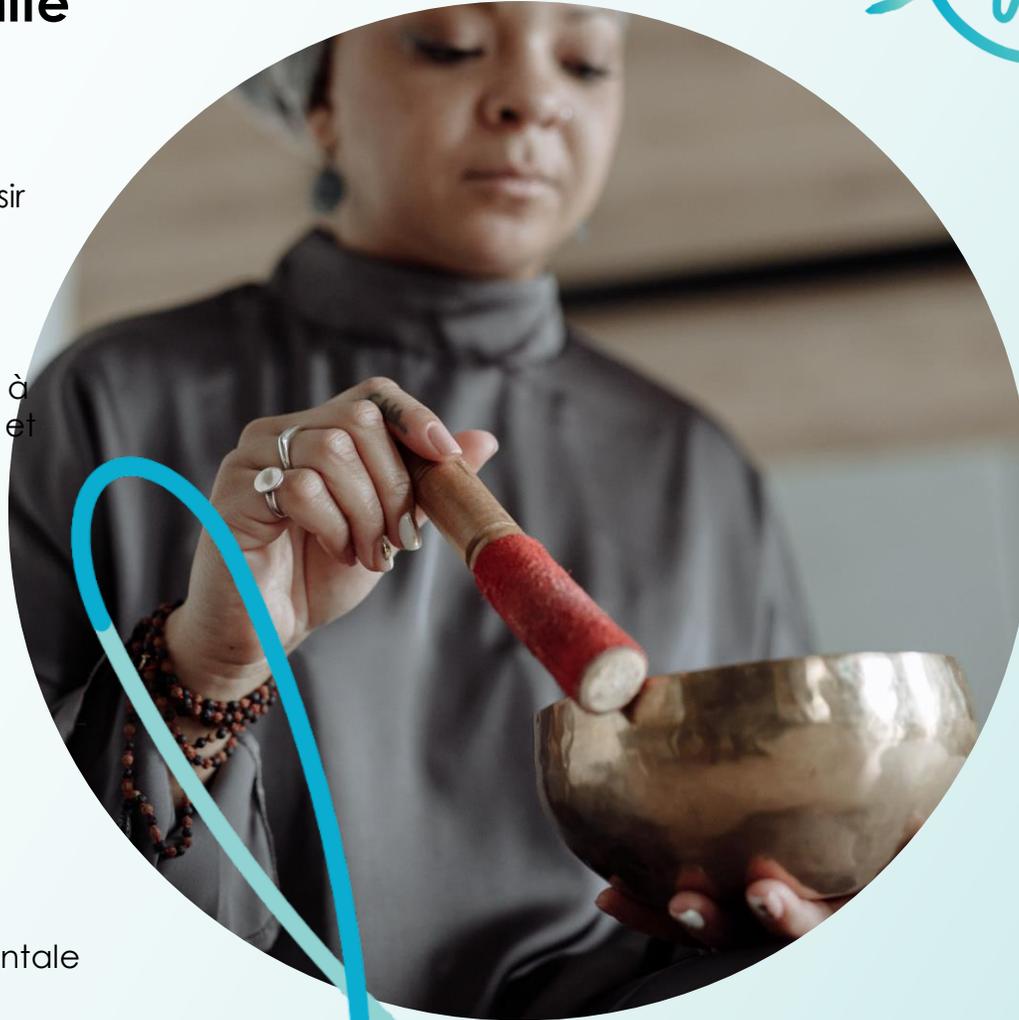
Lorsque nous nous concentrons sur notre bien-être intérieur et notre croissance personnelle, cela conduit souvent à un désir de changements positifs dans notre environnement extérieur.

Prendre soin de notre santé mentale, émotionnelle et physique peut nous inciter à créer un monde extérieur plus harmonieux et gratifiant.

Sophrologie
Méthode Caycedo

Séances de méditation à travers le monde ou EN DIRECT sur votre smartphone

Force mentale



Musicothérapie, son thérapeutique
Bain de Gong, Bols chantants,
Handpan, Didgeridoo, Batterie...

Mini-conférence sur comment gérer le stress, améliorer sa santé mentale et sa résilience pour prospérer et s'épanouir.

Gym cérébrale pour renforcer la mémoire

Idées d'activités de nettoyage, sans déchets et de bien-être

Pilier 5: Sens de la vie et Solidarité

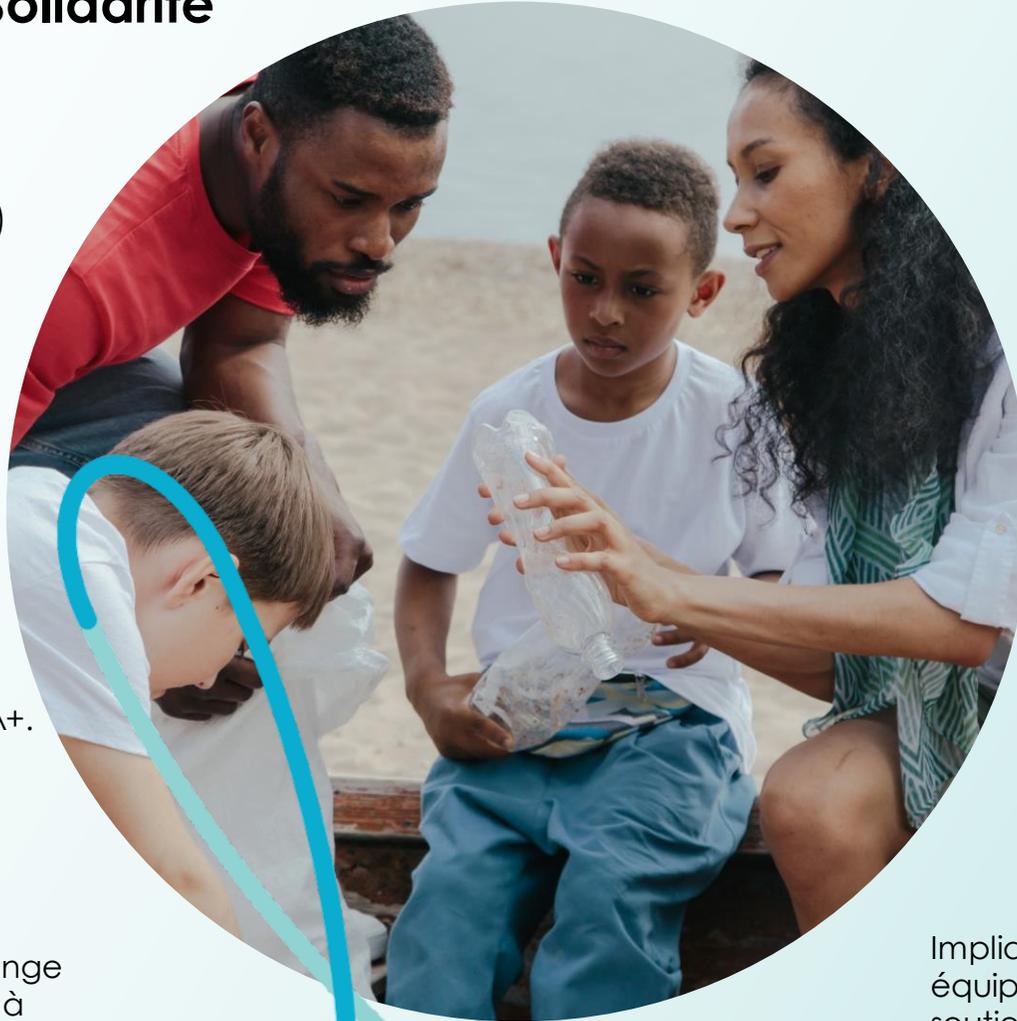
Adoptez les 5R (de l'anglais) :
Refuser, réduire, réutiliser,
recycler, pourrir (Rot - compost)

Replanter, Reboiser, Régénérer

Faites un don à une banque alimentaire :
nourriture non-périssable
ou recyclez votre tapis de yoga, vos
vêtements, vos meubles

If Si vous donnez du sang, vous pouvez donner A+.
Si vous donnez du sang après une séance yoga
ou fitness, vous pouvez donner A++,
plein d'hormones du plaisir !

Créez une boutique d'échange
communautaire pour aider à
échanger des biens ou des services



Marchez pour une cause et
ramassez des déchets en cours
de route

Organisez une activité qui
bénéficie à une association
locale qui soutient une activité
de nettoyage

Discussion sur croissance
personnelle :
développez votre imagination,
votre intuition, découvrez votre
IKIGAÏ – aider les gens à créer
l'effet d'entraînement du
changement

Impliquez les membres de votre
équipe dans des projets qui
soutiennent votre communauté
locale

C'est l'heure du bien-être !

Faisons battre les cœurs plus vite !

Montrons à quel point la combinaison du bien-être et du nettoyage est essentielle pour une communauté plus forte, plus saine et plus heureuse !

Devenez un #WELLfluenceur

Soyez un #CLEANfluenceur

Soyez le changement que vous souhaitez voir dans le monde !

info@weekend-wellness.com

www.world-wellness-weekend.org



Un grand merci à nos sponsors

8^e Weekend
Mondial
du Bien-être

A vos agendas

20, 21, 22 SEPTEMBRE 2024

BIOLOGIQUE
RECHERCHE
PARIS

EZ
ENDURANCE
ZONE

Lemi
ITALIAN WELLNESS EQUIPMENT

WithU

ANTIGUA
AND BARBUDA
The beach is just the beginning...

MATRIX

bbspa

FASHIONIZER®
SPA UNIFORMS

SALT
CHAMBER

TIP TOUCH
INTERNATIONAL
AUDIT CONSULTING TRAINING

VAGHEGGI



Jean-Guy de Gabriac

Fondateur du World Wellness Weekend

jean-guy@weekend-wellness.com



#worldwellnessweekend #wellnessweekend
#wellnessforall #wellfluencer



[world_wellness_weekend](https://www.facebook.com/worldwellnessweekend)



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



[World Wellness Weekend](https://www.linkedin.com/company/worldwellnessweekend)



[World Wellness Weekend](https://www.youtube.com/channel/UC...)

[wellmap.org](https://www.wellmap.org)