



Exemples d'Activités

Des idées simples ou spectaculaires pour attirer de nouveaux clients et faire la une

19-20-21 Sept 2025



wellmap.org
160 pays

Soyez un aimant pour les personnes en quête de bien-être

Le **World Wellness Weekend** vous donne l'occasion de briller en tant que Champion du Bien-être dans votre communauté:

- **Inscrivez-vous** sur www.wellmap.fr
 - **Ajoutez** votre établissement sur la Carte du Bien-être
 - **Décrivez** vos activités et publiez vos photos
 - **Brainstormez** avec votre équipe sur vos activités et cours
- Signature fun et gratuits
- **Attirez** de nouveaux clients
 - **Donnez** envie aux clients de revenir
 - **Captez** l'attention des médias



Statistiques 2024

TOP 5 des catégories d'établissements



VITALITÉ

Clubs de fitness, Associations sportives, Yoga, Pilates, Activités de plein air



BEAUTÉ

Spas, Instituts de beauté, Salons de coiffure



HÔTELLERIE

Hôtels et resorts



HOLISTIQUE

Centres de bien-être, Cliniques intégratives



LONGÉVITÉ ET SPÉCIALISTES

Practiciens du bien-être, Physiothérapeutes, Kinésiologues, Acupuncteurs, Chiropracteurs, ...

TOP 5 des catégories d'activités



MOUVEMENT

Coaching fitness, Training fonctionnel, Danse, Stretching, Pilates, Zumba...



BEAUTÉ / SPA

Thérapies manuelles, Beauty Bar, Massage assis, Soins Anti-âge...



YOGA

Hatha, Pranayama, Accro, Sup, Anti-gravité, Rire...



ACTIVITES DE PLEIN AIR

Randonnée, course à pied, fitness aquatique, bain de forêt...



PRÉSENCE

Méditation, Développement personnel, Soins énergétiques...

Activités liées aux 5 Piliers du bien-être

Sommeil & Créativité

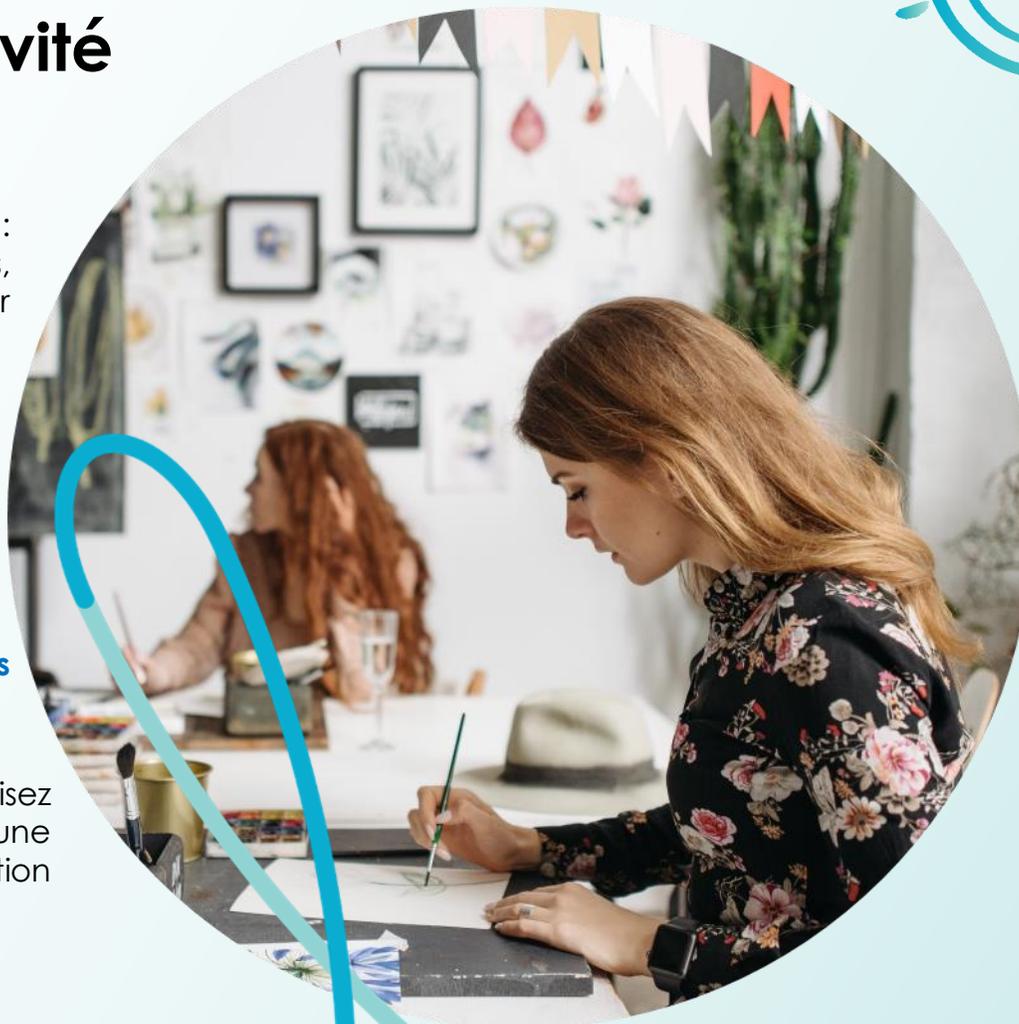
Conférence sur la science du sommeil :
Rythmes circadiens,
bonnes habitudes avant de se coucher

« **Napuccino** », Turbo Sieste,

Organisez une (énorme) sieste après
une séance de méditation ou de
sonothérapie

Découvrez la **symbolique des rêves**

Pour un **musée ou un lieu historique**, organisez
un cours de yoga avec un musicien, ou une
méditation



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 saine** avec votre chef

Organiser une séance de **cuisine** et de déjeuner **pour faire soi même**

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 code QR pour recevoir une recette équilibrée par email

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

Soutenez les ateliers éducatifs et les dons de nourriture avec **Nutrition Sans Frontières**



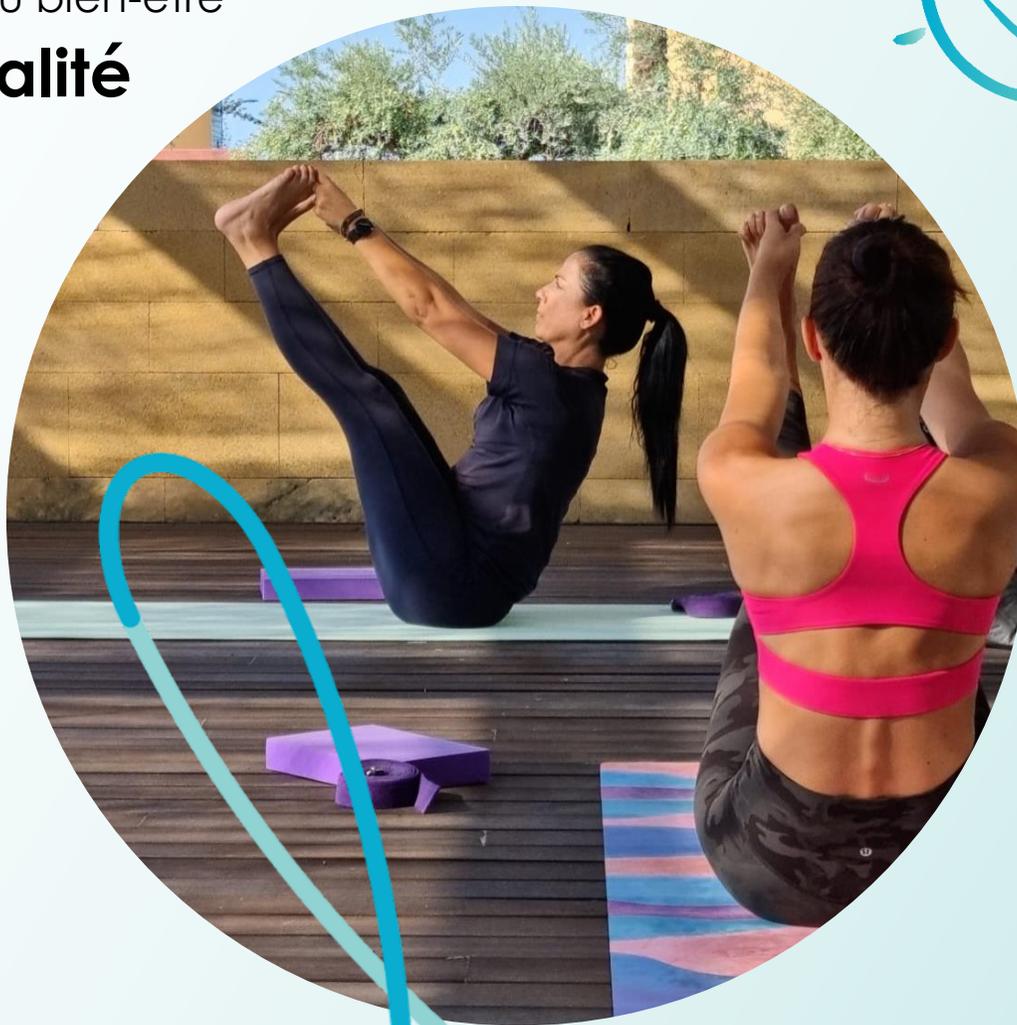
Activités liées aux 5 Piliers du bien-être

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 pendant le **World Cleanup Day (Journée Mondiale du Nettoyage)** (jogging et nettoyage)



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

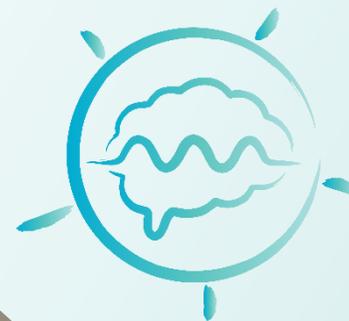
Chasse au trésor en famille

Activités liées aux 5 Piliers du mieux-être

Présence & Sérénité

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

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



Musicothérapie, Son de guérison,
Gong, Bols chantants, Handpan,
Didgeridoo, Tambours...

Cultivez votre **force mentale**

Sophrologie

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.

**Événement spécial pour les patients et les
survivants du cancer**

ou spectaculaires !

« 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



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

Thérapie Yoga.

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*) : Promenade silencieuse et méditative, imprégnée 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

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

Feng-shui à la maison

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 !

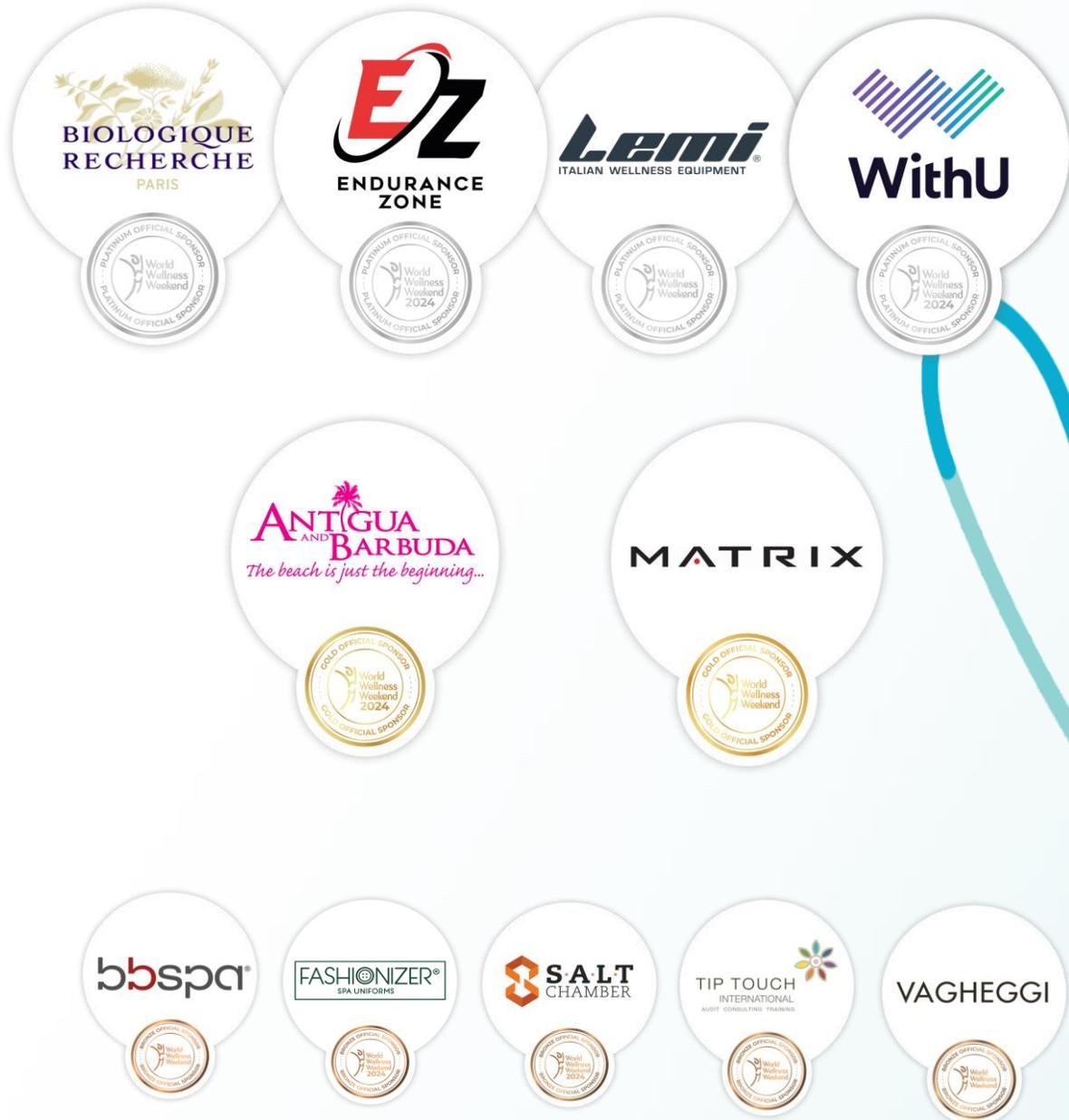


Un gran MERCI à nos Sponsors

9^e Weekend Mondial du Bien-être

A vos agendas

19, 20, 21 SEPTEMBRE 2025



Jean-Guy de Gabriac

Fondateur du *World Wellness Weekend*
jean-guy@weekend-wellness.com

- # #worldwellnessweekend #wellnessweekend #wellnessforall
-  [world_wellness_weekend](https://www.facebook.com/world_wellness_weekend)
-  [world_wellness_weekend](https://www.instagram.com/world_wellness_weekend)
-  [World Wellness Weekend](https://www.linkedin.com/company/World-Wellness-Weekend)
-  [World Wellness Weekend](https://www.youtube.com/World-Wellness-Weekend)

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