



IDÉES D'ACTIVITÉS

Attirez l'attention des médias et des visiteurs

 10^e Weekend
Mondial
du Bien-être

18, 19, 20 Septembre



190 pays

wellmap.fr

Comment utiliser ce guide



Vous êtes un hôtel ou resort, un club de fitness ou studio de yoga/Pilates, un spa, institut de beauté, ou salon de coiffure, un centre de bien-être, une école de danse ou dojo d'arts martiaux, un club ou association sportive...

Ce document propose **des idées d'activités gratuites, fun et riches de sens** que vous pouvez organiser du **18 au 20 septembre**.

Les idées sont regroupées selon les **5 piliers du bien-être**, afin que vous puissiez choisir ce qui convient à votre établissement, votre équipe et le public que vous souhaitez attirer.





Pilier 1: Sommeil et Créativité

Ce pilier soutient **repos et récupération** pour **stimuler votre créativité**.

Choisissez des activités calmes qui aident les gens à ralentir et à recharger leur batterie.

Exemples d'activités

- **Séance de relaxation guidée**
(respiration, sophrologie, visualisation)
- **Yoga Nidra**
- **Relaxation sonore**
(bols chantants, gong...)
- **Conférence sur « de meilleures habitudes de sommeil »**
(routines simples, lumière, écrans, jet lag)
- **Stretching progressif**
- **Séance de sieste flash**
(turbo sieste, ou Napuccino)
- **Atelier créatif** : dessin, peinture, collage, écriture, musique, poésie (pour débutants)
- **Diffusion en ligne** (optionel et accessible sur [World Wellness WebTV](https://www.worldwellnesswebtv.com))



Pilier 2: Nutrition et Immunité

Ce pilier soutient **les bonnes habitudes alimentaires régulières** pour être bien dans sa tête et mieux dans son assiette !

Faites simple : conseils pratiques et démos que les gens peuvent reproduire chez eux et partager en famille et entre amis pour devenir des #wellfluencer, des personnes ayant une influence positive sur le bien-être de leurs proches.

Exemples d'activités

- **Cours de cuisine saine** (*ingrédients simples et abordables*)
- **Atelier « Assiette équilibrée »**
- **Information et bon sens** (*savoir lire les étiquettes pour repérer les bons et mauvais ingrédients*)
- **Conférence sur les aliments bénéfiques pour l'intestin** (*expliquer l'importance du microbiote en termes simples*)
- **Préparer un bon repas en 10 minutes** (*Recettes simples, savoureuses, de saison*)
- **Diffusion en ligne** (*optionel et accessible sur [World Wellness WebTV](https://www.worldwellnesswebtv.com)*)



Pilier 3: Mouvement et Vitalité

Ce pilier soutient **l'activité physique, l'énergie et la mobilité.**

Proposez des options pour différents niveaux, afin d'enchanter les débutants et surprendre les pratiquants confirmés avec des cours originaux ou exclusifs de 7 à 77 ans (et au-delà !)

Exemples d'activités

- **Découvrez le style de Yoga** qui vous convient le mieux: Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Accro, Aerien, Rire, Duo, Hot, Nidra, Zoo pour les kids, Assis pour les seniors...
- **Pilates au sol, Reformer ou Cadillac**
- **Fitness, Zumba, Cross Fit...**
- **Marche ou course à pied**
- **Randonnée ou promenade en nature**
- **Cours de danse** (*tous niveaux*)
- **Mouvement assis Seniors**
- **Bouger en famille** (*Chasse au trésor bien-être, jeux...*)
- **Diffusion en ligne** (*optionnel et accessible sur [World Wellness WebTV](https://www.worldwellnesswebtv.com)*)



Pilier 4: Présence et Sérénité

Ce pilier soutient **le calme mental, la concentration et la gestion du stress**.
Veillez à ce que les séances soient structurées et faciles à suivre.

Exemples d'activités

- **Méditation / relaxation guidée**
(techniques simples à reproduire chez soi)
- **Techniques de respiration**
(simple ou niveau avancé)
- **Conseils pratique pour dompter son stress** *(outils simples)*
- **Relaxation sonore**
(bols, gong, musique douce)
- **Séance de marche consciente**
(lente, silencieuse, guidée)
- **Conseils en Detox digitale**
- **Cercle de pratique de la gratitude**
(courtes indications, guidé)
- **Séance de concentration & mémorisation pour étudiants et au travail**
- **Méditation en ligne** *(optionnel et accessible sur [World Wellness WebTV](https://www.worldwellnesswebtv.com))*



Pilier 5: Sens de la Vie et Solidarité

Ce pilier soutient **le lien communautaire et l'environnement**.

Les activités peuvent être modestes. L'important, c'est un objectif clair et la participation du plus grand nombre.

Exemples d'activités

- **Nettoyage communautaire** (parc / plage / rue avec le [World Cleanup Day](#))
- **Activité communautaire ou pique-nique** (avec [Pace & Bene Campaign Nonviolence](#))
- **Marcher ou courir pour une cause**
- **Partenariat avec une association locale** (invitez-les à prendre brièvement la parole).
- **Dons** (de nourriture, de vêtements, ou de sang) avec des règles de dépôt simples
- **Activité de bien-être pour votre équipe** (instaurer une culture du bien-être au travail avec le [Global Wellness Institute - Workplace Wellbeing Initiative](#))
- **Initiative de recyclage/réutilisation** (instructions claires, collecte sécurisée)
- **Option de collecte de fonds à petite échelle pour les ONG** (uniquement si autorisée localement ; soyez transparent).



Utilisez votre page sur wellmap.fr



Votre page sur Wellmap.fr est votre référence lors du week-end.
Utilisez-la pour orienter le public souhaitant obtenir des détails.

Quoi faire

- **Publiez clairement** les titres, dates et horaires des activités.
- **Ajoutez 2 à 3 photos** de votre établissement, de votre équipe, de votre équipement ou de vos activités.
- **Partagez votre listing Wellmap** sur les réseaux sociaux et avec votre clientèle, à partager comme « page événement » avec amis et famille.
- **Affichez votre badge à la réception** en tant que Participant Officiel, Champion Wellness ou Héros Wellness.
- **Invitez les participants à suivre** votre établissement pour connaître vos prochains événements.

Ce à quoi cela peut mener

- **Plus de clients sans rendez-vous** pendant le week-end, de « en ligne » à « sur place ».
- **Davantage de nouveaux visiteurs** qui vous découvrent grâce à wellmap.fr, aux mentions dans les médias locaux et sur les réseaux sociaux.
- **Encourager à revenir** après une première expérience réussie.
- **Donner envie de réserver** grâce à vos offres irrésistibles, « un acheté, un offert », et des minutes en plus lors des jours et heures creuses, Packages « Soins + Produits complices ».