

# Escale bien-être



**SAMEDI 2 AVRIL 2022**

de 9h30 à 12h30 au Centre Culturel Baschet

*Exposition • Animations  
Relaxation • Ateliers pratiques*

*Entrée gratuite*



[www.saintmichelsurorge.fr](http://www.saintmichelsurorge.fr)



# Escale bien-être



## Ateliers "développement durable"

### • Atelier tisanes et plantes médicinales

(animé par les bénévoles du Jardin Partagé)

**De 9h30 à 12h30** : Dégustation de tisanes infusées avec les plantes du jardin.

### • Fabrication de savons et déodorants naturels

(animé par Corinne Lancier)

**De 9h30 à 12h30** : Apprenez à réaliser vous-mêmes des produits de beauté et d'hygiène corporelle bios et sains.

## Ateliers "bien-être"

### • Ateliers UFC-Que Choisir

Toute la matinée : Exposition informative sur les méfaits du sucre ; ateliers d'information : "Manger équilibré au juste prix" (30 mn) et "Les aliments enrichis ou allégés" (30 mn).

### • Initiation à l'art thérapie

(avec Tatiana Strishenko)

**De 10h à 10h45 et de 11h à 11h45** (deux séances de 10 personnes maximum) : Atelier de thérapie par le dessin et la couleur. Peinture d'un tableau lumineux et joyeux : "Sunset by the Sea", dont le but est de se détendre, de stimuler des émotions positives et de soulager le stress.

### • Tai-chi

(avec l'association Point d'émergence)

**De 9h30 et 12h30** : séances d'initiation d'une durée de 20mn (toutes les 30mn).

### • Ateliers yoga

(avec Bérénice De Castro)

**- 9h30 et 11h** : Atelier de bien-être et d'éveil destiné aux jeunes parents (enfants de moins de 3 ans). Découverte du Baby Yoga et de techniques de massage pour apprendre à partager un moment de complicité et de bien-être avec son bébé.

**- 10h et 11h30** : Atelier de bien-être en famille (parents et enfants de plus de 3 ans). Découverte du Yoga Kids, techniques de relaxation et de respiration, automassages.

**- 10h30 et 12h** : Atelier pause bien-être (pour les adultes). Postures de yoga adapté sur chaise, techniques express de relaxation et respiration, automassages (gestion du stress, étirements, améliorer la qualité de son sommeil et de sa digestion).

*Merci de venir avec une tenue adaptée, un tapis de sol ou une serviette*

### • Atelier stretching

(animé par Julie Montrigot)

**De 10h30 à 12h30** : Séances de 20mn toutes les 30mn

Le stretching est une pratique corporelle destinée à développer la mobilité et la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique tout en douceur.

*Merci de venir avec une tenue adaptée, un tapis de sol ou une serviette*

### • Séances découverte de la réflexologie plantaire

(avec Christelle Lencou)

**À 9h30, 10h30 et 11h30** : Séances de 30mn

Partez à la découverte de l'histoire et des fondements de la réflexologie plantaire avant de vous initier à une séance d'auto-massage, à la rencontre de vos pieds et des effets bénéfiques pour l'ensemble de votre corps.

### • Atelier jeux de mémoire

(avec les ludothécaires de la Malle à Jouer)

**De 9h30 à 12h30** : Stimulez vos méninges tout en vous amusant, ou comment entretenir sa mémoire par le jeu.

### • Sophrologie

(avec Delphine Trabarel)

**De 9h30 à 12h30** : Séances de 20mn toutes les 30mn

Exercices de respiration pour gérer le stress et relaxation pour créer sa bulle de bien-être (10 personnes par séance).

### • Magnétisme

(par SoZen Magnétisme)

**De 9h30 à 12h30** : Ateliers de présentation du magnétisme et animations (séances en continu). Présentation du magnétisme et de quelques autres pratiques énergétiques ; exercice de la boule d'énergie entre les mains ; "voir son aura" ; guidance avec un tirage de cartes ; découverte du pendule.



**CENTRE CULTUREL BASCHET**  
**1, rue Saint-Exupéry**  
**91240 Saint-Michel-sur-Orge**



[www.saintmichelsurorge.fr](http://www.saintmichelsurorge.fr)