

Bruay-sur-l'Escaut

# Le Village du Bien-être

SAMEDI | 10H - 19H  
7 SEPT. 2024 | Médiathèque

PROGRAMME ET INSCRIPTION  
levillagedubienetre.fr



## Communiqué de presse

**Mon Yoga Bien-être présente**

**"Le Village du Bien-être"**

Une journée dédiée à la détente et à la sérénité

**Date :** 7 septembre

**Lieu :** Parc et salles de la Médiathèque  
de Bruay-sur-l'Escaut

L'association Mon Yoga Bien-être est enchantée de vous présenter "Le Village du Bien-être", un événement qui se déroulera le 7 septembre prochain. Cette journée exceptionnelle, organisée dans le parc et les locaux de la médiathèque, sera consacrée à la détente, à la sérénité, et au bien-être sous toutes ses formes.

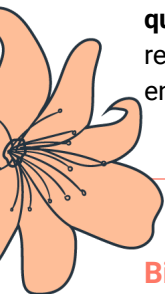
### Une journée riche en activités variées

Le Village du Bien-être propose une multitude d'ateliers et d'activités pour tous les goûts et tous les âges :

- **Sophrologie** : Apprenez à gérer le stress et à retrouver votre équilibre intérieur.
- **Yoga** : Profitez de séances adaptées à tous les niveaux pour découvrir ou approfondir votre pratique. Plusieurs types de yoga vous sont proposés.
- **Yoga du rire** : Libérez votre rire intérieur et ressentez les bienfaits de cette pratique unique.
- **Voyage sonore** : Plongez dans un univers de sons apaisants et revitalisants.
- **Pilates** : Renforcez votre corps et améliorez votre posture avec cette méthode douce mais efficace.
- **Coaching sportif** : Participez à une séance de coaching personnalisé pour booster votre forme physique.
- **Thaï Yoga Massage** : Découvrez une pratique ancestrale vieille de 2000 ans à base d'étirements, de pressions lentes et profondes (Acupression), qui tire ses origines dans le yoga indien. Ouvert à tous, travail en binôme, au sol et habillé.
- **Art thérapie** : Exprimez vos émotions et stimulez votre créativité à travers des ateliers artistiques.
- **Yoga parents/enfants** : Partagez un moment de complicité et de détente avec vos enfants grâce à des séances de yoga adaptées.
- **Ateliers artistiques** : Exprimez votre créativité à travers diverses formes d'art.
- **Flamenco** : Initiez-vous à cette danse passionnée et énergique.
- **Relaxation** : Profitez de moments de détente profonde pour relâcher les tensions.
- **Auto-hypnose et EMDR** : Découvrez les techniques de relaxation et de développement personnel.
- **Sensibilisation aux enjeux environnementaux** : Participez à des ateliers de sensibilisation pour mieux comprendre et agir en faveur de notre planète.
- **Espaces de repos** : Détendez-vous dans des espaces aménagés pour la méditation et le repos.
- **Activités libres et ateliers surprises...**

## Une occasion de partage et de convivialité

Le Village du Bien-être est une opportunité unique de rencontrer des **professionnels du bien-être**, d'échanger avec des passionnés, et de découvrir de nouvelles pratiques **pour améliorer votre quotidien**. Que vous recherchiez la détente, la revitalisation, ou simplement de bons moments en famille, cette journée est faite pour vous.



## Informations pratiques

Les ateliers sont limités en nombre de participants, mais des **activités libres**, telles que le yoga dynamique (sur inscription mais nombre de participant illimité) et d'autres animations ludiques (jeux dans le parc, ateliers surprises...), seront proposées tout au long de la journée.

---

**Billetterie :** <https://www.helloasso.com/associations/mon-yoga-bien-etre/boutiques/le-village-du-bien-etre>

**Contact :** Sarah Bernard - [monyogabienetre59860@gmail.com](mailto:monyogabienetre59860@gmail.com) - 06 28 64 59 37

---

**Rejoignez-nous pour cette journée placée sous le signe du bien-être et de la sérénité.  
Les places sont limitées pour certains ateliers, pensez à réserver dès maintenant.**

Sarah Bernard

*Professeure de Yoga  
et Présidente de l'association Mon Yoga Bien-être*