

- / BIEN AVEC SOI
- / BIEN SE RELAXER
- / BIEN DANS SES BASKETS
- / BIEN DANS SON ASSIETTE
- / BIEN DANS LES AIRS
- / BIEN AVEC LES AUTRES

**VEND. 15 SEPT.**  
**CHALON-SUR-SAÔNE**  
**GRATUIT - POUR TOUS**

# Journée bien-être

PROGRAMME COMPLET SUR [WWW.LEGRANDCHALON.FR](http://WWW.LEGRANDCHALON.FR)

Espace Santé Prévention  
1, Place Sainte Marie  
71100 Chalon-sur-Saône



# LE PROGRAMME

ESPACE SANTÉ  
PRÉVENTION  
HALL/  
EXTÉRIEUR

ESPACE SANTÉ  
PRÉVENTION  
SALLE  
DE RÉUNION

ESPACE SANTÉ  
PRÉVENTION  
CENTRE  
DOCUMENTAIRE

INSPECTION  
ACADÉMIQUE  
7, RUE DE LA  
PROVIDENCE

BASTION HAUT  
AVENUE  
LEON BLUM

BAR À TISANES EN CONTINU

INSCRIPTIONS SUR PLACE, SE PRÉSENTER 15 MIN. AVANT LE DÉBUT DE L'ATELIER

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

Cours  
d'auto-massage  
10h - 11h  
11h - 12h

Massage assis  
14h - 16h

Atelier fabrication  
de produits  
d'entretien maison  
10h - 10h45  
10h45 - 11h30

Reprogrammation  
posturale  
13h - 13h30  
13h30 - 14h

Echanges autour  
de l'hypnose  
thérapeutique  
14h - 15h30

Initiation  
à la sophrologie  
16h30 - 17h30

Conférence sur  
l'iridologie  
17h30 - 18h30

Conférence  
méditation pleine  
conscience  
19h30

Atelier fabrication  
de cosmétique  
maison  
10h - 10h45  
10h45 - 11h30

Déguster en  
conscience  
14h15 - 15h15  
15h30 - 16h30

Initiation aux  
Fleurs de Bach  
16h30 - 17h30

Yoga du rire  
10h - 11h  
Somatothérapie  
11h - 12h

Yoga  
parents/enfants  
17h30 - 18h30



Tai Chi Taoïste  
9h30 - 10h30

Qi Gong  
15h30 - 16h30

