

JOURNÉE

BIEN-ÊTRE

SAM

25

MAI

PROGRAMME



De 9h30 à 17h, pour toute la famille
Dans le cadre de la Semaine de la Santé

Bibliothèque Municipale de Wattrelos

2 rue Émile Basly / 03.20.81.66.38

www.bm-wattrelos.fr





Confection d'attrape rêves

Toute la journée, à partir de 10h.
Pour toute la famille



Randonnée familiale contée

À 10h. Départ de la bibliothèque centrale.
(retour prévu aux environs de 12h45).

Sur réservation uniquement

Nous vous proposons une boucle de randonnée guidée d'environ 8km à travers la ville mais aussi la campagne watrelosienne.

Sur votre parcours, 2 « haltes » contées vous permettront de faire une pause autour d'une boisson et de faire quelques exercices d'étirements, pour repartir de bon pied...

La randonnée est ouverte à tous ceux en bonne santé, sans contre-indication médicale. Chaussures de marche recommandées.



Confection de lingettes de soin au crochet

À 10h pour toute la famille



Dégustation d'eau infusée et de thé

À partir de 14h30

Atelier « massage conté » par Relax&So

14h à 15h, sur réservation (un parent/un enfant).

Pour les enfants jusque 5 ans



Herboristerie Inflorescence de Willems

De 14h à 17h

Grande sélection de produits dédiés à votre bien-être au naturel !



De la phytothérapie aux huiles essentielles en passant par la cosmétique bio ou les thés et tisanes, Élodie vous conseille selon vos envies et vos besoins

Initiation à la Spirothérapie (thérapie par le souffle)

À 14h30 sur réservation. Pour adultes

Vous découvrirez la puissance de la respiration, son rôle sur votre organisme et pratiquerez quelques techniques de contrôle respiratoire.

Adapté à tous. Se pratique assis au sol ou sur chaise.

Prévoir un tapis.



Initiation au Pilates (débutant)

À 15h sur réservation.

Discipline de renforcement musculaire qui tonifie les muscles posturaux profonds (dos, sangle abdominale, périnée).

Mouvements lents et contrôlés se pratiquant essentiellement au sol sans déplacement.

Prévoir un tapis.

Atelier « ma pause relax' » par Relax&So

15h30 à 16h30, sur réservation. Pour adultes

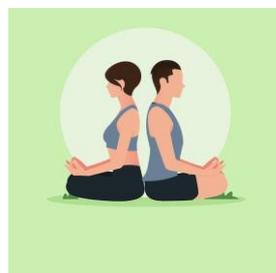
Massages des mains, des pieds et du crâne.



Initiation au Yoga (débutant)

À 15h30, sur réservation. Pour adultes. Prise de conscience de la respiration, échauffement, postures et relaxation.

Prévoir un tapis



Des livres aussi

Attrape-rêves : Bracelets attrape-rêves : techniques et modèles 745.59 SOH

Randonnées :

- Le Nord... à pied : 41 promenades & randonnées

FR 914.42 NOR

- Le Nord, terre de vélo : 30 pages d'itinéraires accessibles à tous.

FR 914.42 NOR



Crochet :

- Mes premiers ateliers de tricot, crochet et autres ouvrages avec de la laine J 746.43 GUI

- Crochet facile BLA 746.43 PET



Eaux infusées, thés et tisanes :

- Eaux infusées fraîcheur 641.87 EAU

- Les pouvoirs du thé 641.337 QIA



Massage bébé :

- Massages pour vous et votre bébé BLA 615.82 GUZ



Herboristerie

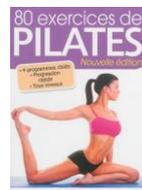
- Ma bible des secrets d'herboriste 615.53 PIE

- Ma bible des secrets d'herboriste 615.53 PIE



Pilates :

- 80 exercices de Pilates 613.71 QUA



Yoga :

- Tout le monde peut faire du yoga 613.71 AMA

