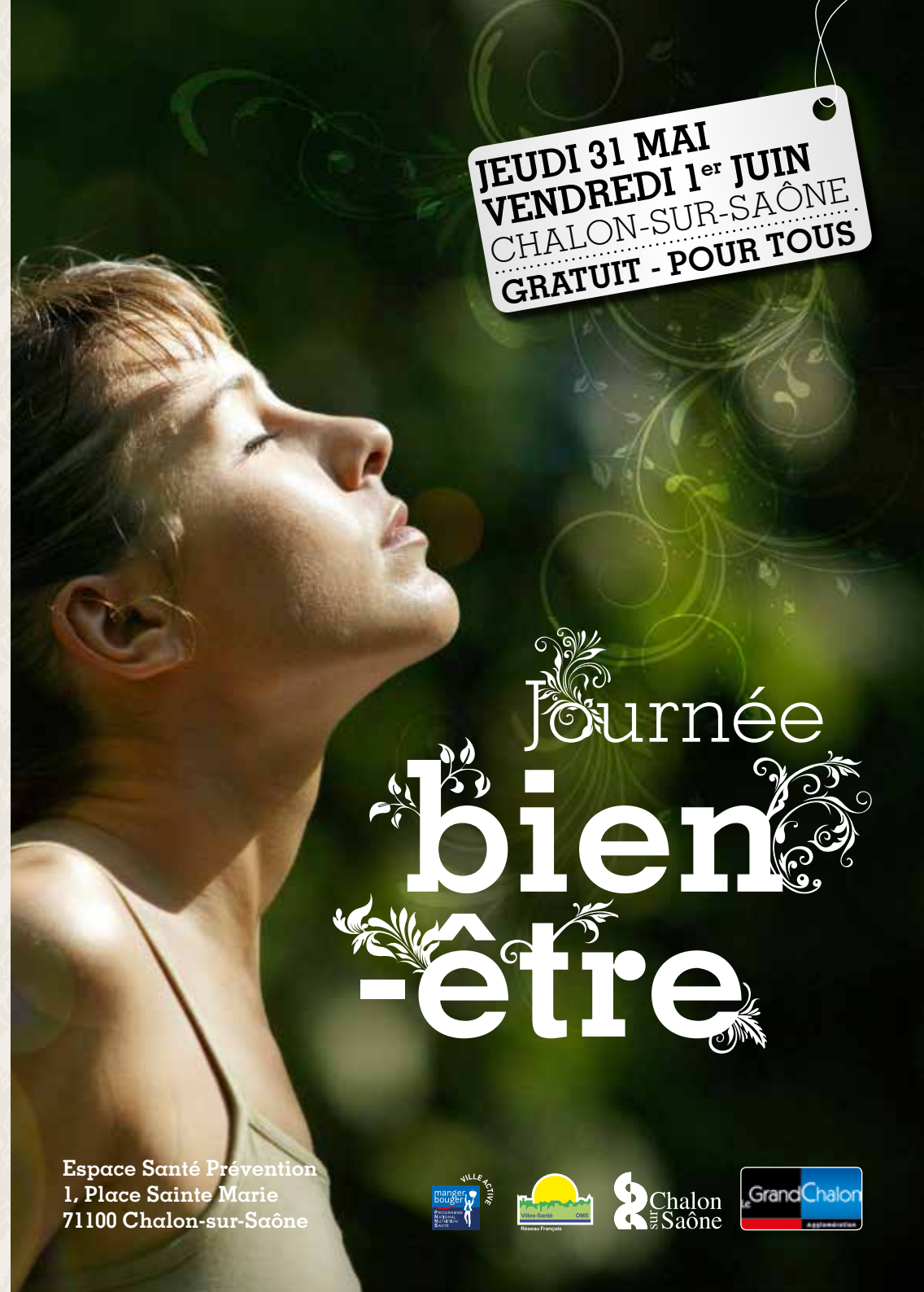


Journée bien-être

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

 SanteHandicapGrandChalon

PLUS D'INFOS : www.legrandchalon.fr
Direction des Solidarités et de la Santé - Tél. 03 85 46 14 57



JEUDI 31 MAI
VENDREDI 1^{er} JUIN
CHALON-SUR-SAÔNE
GRATUIT - POUR TOUS

Journée bien-être

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



JEUDI 31 MAI - 19H30

« Le sucre, le gras... quelle place dans notre assiette ? »

Conférence par Marie-Noëlle Bouissy (Aromarie) et Delphine Cudel

Espace Santé Prévention

Entrée libre et gratuite - Se présenter 15 min. avant le début de la conférence

VENDREDI 1^{er} JUIN

	GRANDE SALLE	BARNUM EXTÉRIEUR	BUREAU 1	BUREAU 2	BARNUM EXTÉRIEUR	BARNUM EXTÉRIEUR	HALL	PLACE SAINTE MARIE	CENTRE DOCUMENTAIRE	MAISON DE QUARTIER SAINT LAURENT	BARNUM EXTÉRIEUR
	ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE, SUR INSCRIPTION SUR PLACE SE PRÉSENTER 15 MIN. AVANT LE DÉBUT DES ATELIERS. BAR À COCKTAILS ET ESPACE DÉTENTE TOUT AU LONG DE L'APRÈS-MIDI										
14h	Do In 14h - 14h30 14h30 - 15h		Réflexologie plantaire 14h - 15h toutes les 30 min.					Tai Chi Taoïste 14h - 15h	Ecriture créative 14h - 15h		
15h		Massage assis intuitif 15h - 16h toutes les 10 min.			Auto-massage 15h - 16h						
16h	Atelier bilan image 16h - 17h							Tai Chi Taoïste 16h - 17h	Manger en conscience 16h - 17h		
17h	Atelier couleurs / silhouette 17h - 18h	Tai Chi Taoïste 17h - 18h	Réflexologie plantaire 17h - 18h toutes les 30 min.		Yoga parents/enfants 17h15 - 18h		Cuisine et dégustation « buffet vitaminé » 16h30 - 17h30			Sophrologie 17h - 18h	
18h	Conférence « Développer sa confiance avec la pensée positive » 18h15 - 19h15			Massage assis intuitif 18h - 19h toutes les 10 min.	Mini jardin zen 18h - 19h			Rendez-vous Qi Gong et yoga Tibétain 18h - 19h		Postural Ball 18h - 19h	
19h											
20h	Conférence « Reconnectez votre mouvement de vie grâce à la somathérapie » 19h30 - 21h		Amma assis 19h30 - 21h toutes les 15 min.					Zumba 19h - 20h		Musicothérapie 19h - 20h	
21h										Sophrologie 20h - 20h30 20h30 - 21h	

BAR À COCKTAILS EN CONTINU

À découvrir en famille !