



FICHE DE RENSEIGNEMENTS OBLIGATOIRE

NOM :

Prénom :

Sexe : Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. domicile : Mobile :

Mail :

La fiche de renseignements est obligatoire en raison du nombre limité de places sur les ateliers. Elle nous permettra de vous avertir en cas d'activités indisponibles ou encore en cas d'annulation d'un atelier.

Vos coordonnées seront transmises aux professionnels et partenaires qui participent à ces journées bien-être afin qu'ils puissent s'assurer de votre inscription le jour J. Elles n'ont pas d'autre utilité et ne seront pas conservées par la mairie.



Bulletin à déposer à l'accueil de la mairie, dans la boîte aux lettres
ou à renvoyer par mail à l'adresse suivante : accueil@mairie-angerville.fr
avant le vendredi 29 avril 2016

Renseignements : 01 64 95 20 14 - www.mairie-angerville.fr



Journées du Bien-être

Du 4 au 7 mai 2016

Ateliers, initiations,
conférences
et activités pour adopter
les réflexes santé


Gratuits et sur inscription

à Angerville



IPNS - ne pas jeter sur la voie publique - mairie angerville 11042016

Plus d'informations
01 64 95 20 14 ou www.mairie-angerville.fr

Retrouvez la ville sur Facebook 

Des journées bien-être pour faire le plein de santé!

La ville d'Angerville organise pour la toute première fois, du 4 au 7 mai 2016, des journées du bien-être et propose des actions variées et gratuites pour améliorer et préserver la santé de tous ses habitants.

En partenariat avec des professionnels de santé et du bien-être, cet événement inédit mettra en valeur des méthodes simples pour se sentir bien au quotidien.

Une occasion idéale pour acquérir des gestes qui font du bien au corps et au moral ! Ateliers beauté, conférences, sophrologie, activités sportives... Quatre jours pour découvrir ou redécouvrir la richesse des acteurs locaux qui œuvrent au quotidien pour notre bien-être...

Prenez du temps pour vous ! Avec les journées bien-être, Angerville vous offre des activités et ateliers, à consommer sans modération !



mercredi 4 mai

Prévention

Ateliers prévention bucco-dentaire

De 8h30 à 11h30, au Petit Nice



Réservés aux classes de grande section de l'école maternelle.

Proposés par le Docteur Jean-Pierre

Mougel, chirurgien-dentiste et intervenant pour l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire.

Ateliers ludiques et interactifs sur le brossage de dents et ses effets pour conserver de belles dents.

Prévention

Ateliers apprendre à gérer son stress et à s'organiser sereinement

De 8h30 à 11h30, au Petit Nice

Réservés aux classes de CP et CM2 de l'école élémentaire.



Proposés par le Docteur Myriam Diotallevi, kinésologue, hypnothérapeute et coach.

Ateliers ludiques et interactifs.

Les CP apprendront à améliorer leur concentration et à faciliter leur apprentissage de la lecture.

Les CM2, aborderont différentes techniques pour s'organiser sereinement : des méthodes clés pour réussir leur entrée en 6^{ème}.

Prévention

Prendre soin de ses pieds : découverte de la podologie

De 9h à 11h, à la salle des Majorettes

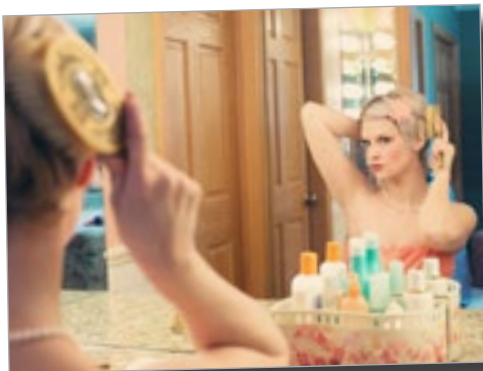


2 sessions d'une heure, sur inscription (groupe de 15 personnes).

Proposées par Sandrine Sintès, pédicure podologue installée à Angerville, au 29 rue Jacob.

Pour se sentir bien, conserver des pieds en état de marche s'avère indispensable, pourtant deux tiers des français avouent avoir mal aux pieds. Madame Sintès présentera son métier et prodiguera des conseils pour en prendre soin et bien les chausser au quotidien. Elle évoquera également les cas nécessitant une consultation au cabinet et les conséquences d'une négligence de soins.

Apprendre à se coiffer : conseils pour adapter sa coiffure à son visage



Ateliers de 14h à 16h, à la salle des majorettes
4 sessions de 30 minutes sur inscription.
Groupe de 10 personnes.

Proposés par Mathilde Mittelhausser, coiffeuse et gérante du salon «Studio 18», installé à Janville, médaille d'or 2010 au concours «un des meilleurs apprentis» d'Ile-de-France.

Ateliers pratiques à la découverte des gestes et des techniques pour bien se coiffer. En 30 minutes, vous apprendrez à reproduire une coiffure simple et vous obtiendrez des conseils pour choisir une coupe adaptée à votre visage. Démonstration sur mannequin.

Prévention

Ostéopathie, une prise en charge préventive de la santé à tous les âges de la vie

Conférence de 14h30 à 15h30, au 1er étage du Centre culturel

Sur inscription jusqu'à 20 participants
Proposée par Aurélie Morize, ostéopathe D.O. certifiée en ostéopathie périnatale et

pédiatrique, membre de la SEROPP, installée à Angerville au 29 rue Jacob.

Après avoir défini cette «médecine manuelle», Madame Morize présentera les bienfaits de l'ostéopathie pour la femme enceinte, le nouveau-né et le nourrisson, l'enfant et l'adolescent, la personne en activité, le sportif et les seniors. Soyez Curieux !

Bien-être, soin et beauté

Mise en beauté : techniques de base du maquillage

Ateliers de 16h à 17h30, au 1er étage du Centre culturel

2 sessions de 45 minutes sur inscription. Groupe limité à 6 personnes. Pensez à apporter votre make up mesdames !

Proposés par Sandrine Besombes, esthéticienne et gérante de l'institut «Armony», installé à Angerville, 5 Place Tessier.

Le bien-être n'est pas qu'intérieur. Se sentir belle rend une femme plus forte et mieux dans sa peau, en retrouvant l'estime qui fait parfois défaut. Madame Besombes vous enseignera des techniques pour révéler votre beauté grâce au maquillage. N'hésitez pas à apporter votre



trousse à maquillage, l'institut Armony vous conseillera sur les couleurs et les produits pour vous sublimer.



Découvrir son «profil alimentaire» et adapter son alimentation

Atelier de 17h à 18h, à la salle des majorettes. Session d'une heure sur inscription jusqu'à 30 personnes.

Proposé par Martine Lajugie, coach Weight Watchers.

Après avoir rempli un questionnaire, vous obtiendrez des conseils en nutrition et comprendrez l'importance de manger sainement, dans notre vie à 100 à l'heure... Vous aborderez des pistes pour perdre du poids et vous faire du bien en consommant une alimentation, adaptée à votre profil, source d'énergie, de tonus et de confiance en soi !



Prévention

Initiation aux gestes de premiers secours



De 9h30 à 11h, au sein de la caserne. Sur inscription. 10 participants maximum.

En collaboration avec les sapeurs-pompiers et l'union départementale des sapeurs pompiers du Sud Essonne.

Le bien-être passe aussi par le rapport aux autres et avoir le bon réflexe peut sauver une vie ! Venez apprendre les gestes de premiers secours à travers une formation simple de deux heures qui permet de bien réagir face à un ami, un membre de votre famille, ou toute personne en danger.

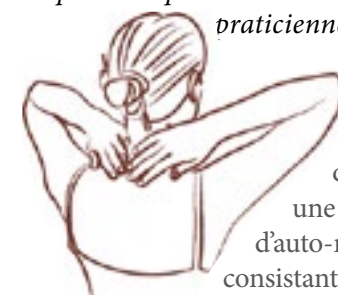
Bien-être, soin et beauté

À la découverte du Do-In shiatsu (auto-massage)

Activité de 9h30 à 11h, au 1er étage du Centre culturel

Sur inscription. Dès 10 ans.

Proposée par Laurence Thenault, praticienne en Shiatsu.



Signifiant «voie de l'énergie», vous découvrirez une technique d'auto-massage habillé consistant à pratiquer sur soi-même une suite

de mouvements de shiatsu. Dès la fin de l'initiation, vous ressentirez déjà des effets positifs : calme intérieur, meilleure concentration, relâchement des tensions, apaisement des douleurs musculaires...



Activités physiques et sportives

Initiation à la Zumba

De 11h à 12h, sur le plateau d'évolution (cours de l'école élémentaire) sous réserve des conditions météorologiques. Repli au gymnase en cas de pluie.

Sur inscription. Prévoir une tenue adaptée. *Proposée par Jennifer Mosser, professeure de Zumba licenciée sur Angerville.*

Pendant une heure, amateurs ou novices (re) découvrez le plaisir de cette danse originaire de Colombie. Mix de fitness et de danse, la Zumba améliore l'endurance et tonifie le corps dans une ambiance entraînante. Une initiation accessible à tous. Pas besoin de savoir danser, ce cours est fait pour se dépenser !

Activités physiques et sportives

Se muscler par la gymnastique douce

De 14h à 15h, au gymnase municipal

Sur inscription. Certificat médical en cours de validité obligatoire pour participer et à remettre le jour J. Prévoir baskets d'intérieur.

Proposée par Pascal et Ghislaine Bertheau, diplômés, animateurs fédéraux des activités gymniques cardiovasculaires.

Novices ou connaisseurs, participez à une séance combinant des étirements, des contractions musculaires, des méthodes de respiration... Un panel d'exercices bons pour la santé, non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

Prévention

Éviter le surmenage parental



Conférence de 15h30 à 17h, au 1er étage du Centre culturel

3 sessions de 30 minutes sur inscription. *Proposée par Docteur Myriam Diotallevi, kinésologue, hypnothérapeute et coach.*

L'épuisement parental touche de plus en plus de personnes, noyées dans une fatigue physique et psychique insurmontable. En voulant trop bien faire et tout contrôler certains parents y perdent toute leur force. Madame Diotallevi présentera les causes de ce surmenage et surtout les moyens de les éviter.

Bien-être, soin et beauté

Atelier du rire : à essayer absolument !

De 17h à 18h, au 2e étage du Centre culturel

Session d'une heure sur inscription jusqu'à 15 participants.

Proposé par Florence Icher, relaxologue, enseignante en Yoga, relaxation et do-in, praticienne en shiatsu et animatrice ateliers du rire.



Les participants se réuniront autour de Madame Icher pour rire ensemble intentionnellement, sans recours à l'humour, pour se sentir bien physiquement, mentalement et émotionnellement. Comme un outil magique, le yoga du rire fonctionne à tous les coups sur les personnes volontaires : c'est une méthode novatrice et efficace pour réveiller le positif, la vitalité et lâcher prise !



Bien-être, soin et beauté

Diagnostic de la peau de mon visage

Ateliers de 9h30 à 10h30, à la salle des Majorettes.

2 sessions de 30 minutes sur inscription.



Groupe de 15 personnes. *Proposées par Daniela Fonseca, angervilloise, conseillère «Natura Brasil», cosmétiques et soins naturels.*

Encadré(e)s par deux conseillères, vous répondrez à un questionnaire et effectuerez votre diagnostic de peau du visage. Vous obtiendrez des conseils afin de trouver le rituel et les soins qui répondront le mieux à ses besoins, tout en éveillant les sens au plaisir et au bien-être.

Activités physiques et sportives

Séance de relaxation au sol

De 10h à 11h, à la salle «Galaxie»

Sur inscription. Groupe de 15 personnes maximum. Prévoir un tapis de gym.

Proposée par Yannick Garreau et Jeffrey Olivas, professeurs de danses de salon.

Relaxation, étirements, renforcements musculaires et mouvements de danse. Une initiation destinée aux personnes qui souhaitent être en harmonie avec leur corps, le solliciter tout en douceur et partager un moment convivial.

Bien-être, soin et beauté

Atelier Weight Watchers : des recettes simples à l'approche de l'été

Atelier de 11h à 12h à la salle des majorettes. Session d'une heure sur inscription jusqu'à 30 personnes.

Proposé par Martine Lajugie, coach Weight Watchers.

Obtenez des conseils en nutrition et découvrez des recettes, simples et fraîches, idéales à l'approche de l'été et de la sortie du maillot de bain de votre armoire. Abordez des pistes pour vous faire du bien en consommant une alimentation source d'énergie, de tonus et de confiance en soi !



Conseil en image, beauté et soin du corps

Ateliers de 14h à 16h, au 1er étage du Centre culturel



2 sessions de 1h sur inscription. 10 participants par session.

Proposée par Janique Gourdou, coiffeuse et gérante du salon Daniel Stéphan situé 6 place du Marché Maurice Imbault à Angerville.

Prendre soin de soi et de l'image que l'on reflète est l'une des bases pour se sentir bien. À travers des massages du visage, la présentation de soins variés (beauté et amincissement), et de conseils personnalisés, le salon Daniel Stéphan vous prodiguera les clés pour vous mettre en valeur au quotidien.

Pause massages : faites vous masser et apprenez à masser

De 15h à 18h, sur le marché des saveurs.

Proposée par André Choukroun, créateur de l'association «La décontraction à la française», masseur de rue «agent anti-stress».

Puisqu'il n'y a pas de mal à se faire du bien, Monsieur Choukroun propose des massages habillés d'une dizaine de minutes aux passants qui acceptent de s'installer sur son tabouret. D'une manière originale et conviviale, il vous invite à «prendre le temps de prendre le temps» et à oublier stress et petits tracas de la vie quotidienne. Sachez apprécier cette parenthèse de bien-être dans une course perpétuelle après le temps. Et apprenez, à ses côtés, les rudiments du massage, à reproduire chez soi pour le plus grand plaisir de ses proches !



Prévention

Initiation aux gestes de premiers secours

De 9h30 à 11h, au sein de la caserne.

Sur inscription. 10 participants maximum
En collaboration avec les sapeurs-pompiers et l'union départementale des sapeurs pompiers du Sud Essonne.

Le bien-être passe aussi par le rapport aux autres et avoir le bon réflexe peut sauver une vie ! Venez apprendre les gestes de premiers secours à travers une formation simple de deux heures qui permet de bien réagir face à un ami, un membre de votre famille, ou toute personne en danger.

Initiation au yoga

De 10h à 11h, au 2e étage du Centre culturel

Sur inscription. Groupe de 15 personnes.



Proposée par Florence Icher, relaxologue, enseignante en Yoga, relaxation et do-in,

praticienne en shiatsu et animatrice ateliers du rire.

Découvrez les postures renforçant le corps, assouplissant les articulations et structurant le dos en douceur. Mêlée à des exercices de détente et de respiration, cette initiation bienfaisante est accessible à tous les publics.

À la poursuite de la confiance en soi

Ateliers de 11h à 12h30, à la salle des Majorettes.

Sessions de 30 minutes sur inscription, limitées à 10 participants par session.

Proposés par Sandrine Blandin-Le Roux, sophrologue, praticienne en relaxation par le toucher, installée à Guillerval.

L'estime de soi et la confiance en soi font partie des bases du bien-être. Guidé(e)s par une sophrologue vous obtiendrez les clés pour développer et entretenir ces piliers pour mieux vivre sa vie et mieux vivre avec les autres.

Atelier Weight Watchers : bien dans son assiette, dans ses baskets et dans son lit

Atelier de 14h à 15h à la salle des majorettes Session d'une heure sur inscription jusqu'à 30 personnes.

Proposé par Martine Lajugie, coach Weight Watchers.

Découvrez, grâce à ce cours interactif, que le sommeil et l'activité physique sont essentiels à un repas équilibré. Une bonne hygiène de vie passe par une bonne assiette, de bonnes baskets et une bonne nuit de sommeil !

Découverte de l'auto-massage palmaire et facial

2 sessions de 30 minutes sur inscription. Groupe de 5 personnes maximum, à la salle des Majorettes.

Proposée par Sabrina Parmentier, réflexologue plantaire et masseuse, gérante de l'institut «A fleur de zen», situé au 85 rue Nationale à Angerville.

Atelier pratique à la découverte des gestes indispensables pour tirer tous les bienfaits de cette technique de relaxation. En plus de détendre les muscles et les articulations, l'auto-massage permet de libérer l'énergie dans l'organisme pour se sentir bien au quotidien.





Merci à nos partenaires : Docteur Jean-Pierre Mougel, chirurgien-dentiste et intervenant pour l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire • Docteur Myriam Diotallevi, kinésiologue, hypnothérapeute et coach • Sandrine Sintes, pédicure podologue • Mathilde Mittelhausser, coiffeuse et gérante du salon «Studio 18» • Aurélie Morize, ostéopathe D.O. certifiée en ostéopathie périnatale et pédiatrique, membre de la SEROPP • Sandrine Besombes, esthéticienne et gérante de l'institut «Armony» • Martine Lajugie, coach Weight Watchers • Les sapeurs-pompiers d'Angerville et l'union départementale des sapeurs pompiers du Sud-Essonne • Laurence Thenault, praticienne en Shiatsu • Jennifer Mosser, professeure de Zumba • Pascal et Ghislaine Bertheau, animateurs fédéraux des activités gymnastiques cardiovasculaires • Florence Icher, relaxologue, enseignante en Yoga, relaxation et do-in, praticienne en shiatsu et animatrice ateliers du rire • Yannick Garreau et Jeffrey Olivas, professeurs de danses de salon • Daniela Fonseca conseillère «Natura Brasil» • Janique Gourdon, coiffeuse et gérante du salon Daniel Stéphan • André Choukroun, créateur de l'association «La décontraction à la française», masseur de rue «agent anti-stress» • Sandrine Blandin-Le Roux, sophrologue, praticienne en relaxation par le toucher • Sabrina Parmentier, réflexologue plantaire et masseuse, gérante de l'institut «A fleur de zen».



BULLETIN D'INSCRIPTION



Mercredi 4 mai

- Prendre soin de ses pieds
 - 9h00-10h00
 - 10h00-11h00
- Apprendre à se coiffer
 - 14h00-14h30
 - 14h30-15h00
 - 15h00-15h30
 - 15h30-16h00
- Ostéopathie, une prise en charge préventive de la santé à tous les âges de la vie (14h30-15h30)
- Mise en beauté : techniques de base du maquillage (16h45 à 17h30)
 - 16h00-16h45
 - 16h45-17h30
- Atelier Weight Watchers : découvrir son profil alimentaire et adapter son alimentation (17h à 18h)
- Découvrir son «profil alimentaire» et adapter son alimentation (17h à 18h)

Jeudi 5 mai

- Initiation aux gestes de premiers secours (9h30 à 11h30)
- A la découverte du Do-In (9h30-11h)
- Initiation à la Zumba (11h à 12h)
- Se muscler par la gymnastique douce (14h-15h)
- Conférence : éviter le surmenage parental
 - 15h30-16h00
 - 16h00-16h30
 - 16h30-17h00
- Atelier du rire (17h à 18h)

Vendredi 6 mai

- Diagnostic de la peau de mon visage
 - 9h30-10h00
 - 10h00-10h30
- Relaxation au sol (10h à 11h)
- Atelier Weight Watchers : des recettes simples à l'approche de l'été (11h à 12h)
- Conseil en image, beauté et soin du corps
 - 14h00-15h00
 - 15h00-16h00
- Pause massages : faites vous masser et apprenez à masser (15h-18h)

Samedi 7 mai

- Initiation aux gestes de premiers secours (9h30 à 11h00)
- Initiation au yoga (10h à 11h)
- A la poursuite de la confiance en soi
 - 11h00-11h30
 - 11h30-12h00
 - 12h00-12h30
- Atelier Weight Watchers : bien dans son assiette, dans ses baskets et dans son lit (14h à 15h)
- Découverte de l'auto-massage palmaire et facial
 - 15h30-16h00
 - 16h00-16h30

Choisissez vos activités
sous réserve des places disponibles