

Week-end du

Bien-être à Angerville



Ville d'Angerville

4^e édition



samedi
30 novembre
dimanche
1^{er} décembre
2019

Animations
gratuites
sur inscription

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

Retrouvez la ville sur Facebook 

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and lips. She has her eyes closed and a serene expression. Two large, circular, red lip stickers are applied to her lips. A vertical dotted line runs down the left side of the image, starting from the top left and ending near the bottom left.

Un moment
pour prendre
soin de soi !

Après la réussite de ses trois premières éditions, la ville d'Angerville organise les 30 novembre et 1^{er} décembre prochains, un nouveau programme d'animations gratuites dédié au bien-être de tous les angervillois. Un événement tout en douceur pour souffler avant le rythme effréné qui s'impose à nous chaque année lors des préparatifs des fêtes de fin d'année ! Grâce aux professionnels de santé et du bien-être partenaires, c'est un temps fort « co-cooning » tout en sérénité et en bonnes énergies, qui vous est réservé !

À cette occasion, la ville vous sert un cocktail d'activités 100 % satisfaisant, à consommer sans modération pour se sentir bien ! Parce que prendre soin de soi, ce n'est pas égoïste... c'est une nécessité !

L'ensemble des
salles est accessible
aux personnes à
mobilité réduite



Samedi 30 novembre

Prévention



INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

À la caserne des pompiers,
à 9h

10 participants

maximum - Dès 12 ans

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.

Activités physiques et sportives



INITIATION AU QI GONG

Espace Simone Veil, salle
Michel Alluard, à 9h30

20 participants

maximum - Dès 14 ans

Jane PLANES, professeur de Qi Gong, Académie Taoist Kung-Fu des Monts Wudang (Chine). Formation Qi Gong et Méditation (Centre de Culture Chinoise, les Temps du

Corps, Paris), 2 Duans (IHQF, Fédération Internationale de Qi Gong de Santé, Chine), CQP AGEE, Fédération, Sports pour Tous.

Intervenante pour l'association ARTERRENATIF chaque lundi soir à Angerville.

Le Qi Gong désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien du corps et à son équilibre général, en harmonisant ses différentes parties. Il permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'accroître toutes les fonctions de l'organisme.

C'est l'art d'utiliser le mouvement, le souffle et l'esprit pour purifier et renforcer l'énergie vitale. La pratique développe nos capacités, améliore notre état de santé et amène un meilleur bien-être corporel.

C'est un excellent outil de prévention des déséquilibres physiques et psychiques qui renforce les capacités fonctionnelles du cerveau, ce qui préserve la jeunesse et accroît la longévité.

Venez faire sa découverte !

Bien-être, soin



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE «AUTOMASSAGE DES PIEDS»

*Espace Simone Veil,
petite salle d'activités,
à 9h30 ou à 10h*

2 sessions de 8 participants - Dès 10 ans

*Viviane ETIENNOUL, auto entrepreneuse.
Praticienne certifiée en réflexologie plantaire,
palmaire et faciale et en modelage du dos.*

Découvrez cette méthode thérapeutique qui consiste à appliquer différentes pressions avec les doigts sur les pieds. Les pieds représentent le corps humain où chaque zone correspond à un organe et squelette du corps. La réflexologie libère l'énergie de l'organisme et permet de retrouver un état de détente et de relaxation.

Bien-être, soin



CONFÉRENCE : QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

*Espace Simone Veil, salle
Michel Alluard, à 11 h*

*Julie MARCHAND, naturopathe certifiée
C.E.N.A, école Masson.*

Venez découvrir les grands principes de la santé par l'hygiène de vie, l'alimentation et les remèdes naturels. Échangez avec Julie Marchand et apprenez à redonner du temps à l'essentiel et de la valeur à ces actions quotidiennes.

Prévention



INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

*À la caserne des
pompiers, à 13h*

10 participants

maximum - Dès 12 ans

*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



MASSAGE AVEC LES ESCARGOTS

*Espace Simone Veil,
petite salle d'activités,
dès 13h30*

4 participants, confir-
mation de l'horaire

par appel de la mairie - Adulte
*Natalia TERNOVETSKYI, « La ferme des
escargots », masseuse*

Vivez une expérience insolite et bienfaisante 100 % naturelle. Après le démaquillage, Natalia déposera les escargots sur votre visage et vous profiterez pleinement des mérites de leur précieuse bave, avant de terminer par un massage et la pose d'une crème hydratante. Un soin écologique, relaxant et surtout bon pour la peau !

Bien-être, soin



DÉCOUVERTE DU DO IN

*Espace Simone Veil, salle
Michel Alluard à, 14h*

15 adultes

*Florence ICHER, profes-
sesseure de yoga, relaxo-*

*logue, professeure d'automassage DO IN di-
plômée.*

Venez-vous initier au DO IN, un massage que l'on pratique sur soi-même pour améliorer la circulation énergétique dans le corps et s'entretenir en bonne santé.

Bien-être, soin



LA RÉFLEXOLOGIE AU COURS DU SOMMEIL

*Espace Simone Veil, petite
salle d'activités, à 16h*

10 participants - Dès 10
ans

*Chloé CHAGOT, infirmière puéricultrice
diplômée d'état, certifiée en réflexologie
plantaire, palmaire et faciale, modelage du
dos et massage aux pierres chaudes. Certificat
de praticienne en analyse transactionnelle.*

Découvrez la réflexologie et ses effets sur notre état émotionnel et notamment le sommeil. Apprenez des techniques d'automassage pour atténuer les troubles du sommeil et les angoisses.

Bien-être, soin



DANSER ET DESSINER LIBREMENT DANS L'ESPACE

*Espace Simone Veil,
salle Michel Alluard,
à 19h*

10 participants - Dès 12 ans
*Maité VILAR, artiste peintre performeuse,
danseuse. Fondatrice de l'atelier 111.
Présidente et bénévole de l'association
ARTERRENATIF.*

Lâcher prise et être à l'écoute de son corps, prendre confiance et improviser sur une musique, ressentir et partager une émotion, venez «danser et dessiner librement dans l'espace» et en jouant avec vos gestes et expressions corporelles, ainsi qu'avec du graphisme simple et des interactions complices avec le groupe.

Dimanche 1^{er} décembre

Bien-être, soin



MAMANS ÉPUISÉES, VENEZ VOUS RESSOURCER !

*Espace Simone Veil,
salle Michel ALLUARD,
à 10h30*

10 adultes
*Sandrine BLANDIN-LE-ROUX, psychologue
DESS, sophrologue certifiée (RNCP).*

Une découverte de la sophrologie pour les mamans épuisées : respirer, se relaxer, renforcer sa confiance en vos capacités de maman.





• Merci à nos
• partenaires :

- **Les sapeurs-pompiers** et l'union départementale des sapeurs-pompiers du Sud Essonne.
- **Jane PLANES**, professeur de Qi Gong, Académie Taoist Kung-Fu des Monts Wudang (Chine). Formation Qi Gong et Méditation (Centre de Culture Chinoise, les Temps du Corps, Paris), 2 Duans (IHQF, Fédération Internationale de Qi Gong de Santé, Chine), CQP AGEE, Fédération, Sports pour Tous. Intervenante pour l'association ARTERNATIF chaque lundi soir à Angerville.
- **Viviane ETIENNOUL**, auto-entrepreneuse. Praticienne certifiée en réflexologie plantaire, palmaire et faciale et en modelage du dos.
- **Maïté VILAR**, artiste peintre performeuse, danseuse. Fondatrice de l'atelier 111. Présidente et bénévole de l'association ARTERRENATIF.
- **Julie MARCHAND**, naturopathe certifiée C.E.N.A, école Masson.
- **Florence ICHER**, professeure de yoga, relaxologue, professeure d'automassage DO IN diplômée.
- **Chloé CHAGOT**, infirmière puéricultrice diplômée d'état, certifiée en réflexologie plantaire, palmaire et faciale, modelage du dos et massage aux pierres chaudes. Certificat de praticienne en analyse transactionnelle.
- **Sandrine BLANDIN-LE-ROUX**, psychologue DESS, sophrologue certifiée (RNCP).
- **Natalia TERNOVETSKYI**, «La ferme des escargots», masseuse.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Choisissez vos activités sous réserve des places disponibles

Samedi 30 novembre

- Initiation aux gestes de premiers secours (9h00 à 12h00)
- Initiation au Qi Gong (9h30 à 10h30)
- Réflexologie plantaire «automassage des pieds»
 - 9h30-10h00
 - 10h00-10h30
- Conférence «qu'est-ce que la naturopathie ?» (11h00 à 12h00)
- Initiation aux gestes de premiers secours (13h00 à 16h00)

- Massage avec les escargots
 - dès 13h30 (4 créneaux de 30 minutes, horaire confirmé après inscription)
- Découverte du Do In (14h00 à 15h00)
- La réflexologie au cours du sommeil (16h00 à 17h00)
- Danser et dessiner librement dans l'espace (19h00 à 20h00)

Dimanche 1^{er} décembre

- Mamans épuisées, venez vous ressourcer ! (10h30 à 12h00)

FICHE DE RENSEIGNEMENTS obligatoire

Monsieur Madame

NOM :

Prénom :

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.

Merci de nous communiquer un numéro de mobile ET un mail INDISPENSABLES pour valider l'inscription et pour vous avertir en cas d'annulation ou d'indisponibilité 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 et fiche 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 mercredi 27 novembre 2019.

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



0164952014 - ne pas jeter sur la voie publique - mairie Angerville 06/11/2019



MAIRIE D'ANGERVILLE
34, rue Nationale - 91670 Angerville
Tél. : 01 64 95 20 14

Retrouvez toute l'actualité sur le site de la ville :
www.mairie-angerville.fr et sur Facebook