

JEUDI 12 MAI

10H ET 11H : ATELIERS AUTOMASSAGE SHIATSU

Par Michèle Cataldi - **Espace Pierre-Souweine**
Réservation au : 01 43 98 66 90

L'automassage Shiatsu, ce sont des mouvements simples et doux que l'on peut effectuer tous les jours pour diminuer ses tensions, soulager ses problèmes de douleurs cervicales ou dorsales, de sommeil... pour apprendre à se faire du bien.

C'est un chemin vers l'autonomie de la gestion de son stress. Il apporte harmonie du corps et du mental.

14H30 : DÉCOUVERTE DES BIENFAITS D'UNE THÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE UTILISANT LES FLUIDES NATURELS

Par Maritza Corrales - **Espace Pierre-Souweine**
Réservation au : 01 43 98 66 90

Cette thérapie énergétique utilisant les fluides naturels permet de dénouer les nœuds du corps et du mental pour se sentir plus apaisé et pour libérer l'énergie. Il peut soulager toutes sortes de maux : douleurs articulaires, problème de peau, trouble du sommeil, stress...

Suivi de séances individuelles.

15H : MARCHE "BIEN-ÊTRE" DANS LE BOIS DE VINCENNES

Par le coach Didier de Carlo
Durée 1h30
Réservation au : 01 43 98 66 90

Marche zen pour réapprendre à bien marcher, à respirer et se tonifier.

VENDREDI 13 MAI

10H ET 11H : YOGA DOUX-MÉDITATION

Par Sophie Kamech - **Espace Pierre-Souweine**
Réservation au : 01 43 98 66 90

Atelier de yoga adapté : découverte yoga doux pour seniors et méditation. Professeur de Kundalini Yoga, Sophie Kamech vous proposera un yoga énergisant qui combine des mouvements associés au souffle, au chant (mantra), à des exercices de concentration et de méditation. Il vous procurera des bienfaits physiologiques, physiques, et psychologiques.

14H30 : ATELIER DE BIODANZA "LA DANSE DE LA VIE"

Par Edwige Egger-Havet- **Salle Robert-Louis**
Réservation au : 01 43 98 66 90

Un atelier pour se sentir pleinement vivant dans le corps, grâce aux exercices proposés qui déclenchent la bonne humeur, l'élan et la spontanéité, le partage et une communication enrichie avec les autres.



Semaine Zen
Attitude seniors

DU LUNDI 9 AU VENDREDI 13 MAI 2022

RÉSERVATION AU : 01 43 98 66 90 - ANIMATIONSENIORS@VINCENNES.FR

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES, SOUS RÉSERVE DE PLACES DISPONIBLES



ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE, BIEN DANS SA VILLE

Depuis toujours, la Ville œuvre pour favoriser votre bien-être. Tout au long de l'année, une multitude d'actions sont proposées pour partager ensemble de beaux moments de convivialité et promouvoir la qualité de vie à Vincennes, qui fait notre renommée.

C'est dans cet esprit qu'en 2019, la « semaine Zen » est venue compléter votre agenda déjà bien rempli. Ateliers créatifs, soins bien-être, séances de sports doux, découvertes gustatives... À l'occasion de cette nouvelle édition, les services municipaux et les membres du Conseil des seniors, avec nos partenaires locaux, vous ont concocté une programmation riche en rencontres et en activités.

Une semaine durant laquelle vous pouvez respirer, méditer et vous relaxer grâce à un programme de qualité auquel les élus de Vincennes vous invitent à participer du 9 au 13 mai 2022.

Au plaisir de vous y retrouver,

Charlotte LIBERT-ALBANEL
Maire de Vincennes
Conseillère régionale d'Île-de-France

LUNDI 9 MAI

10H30 : FELDENKRAIS PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT

Par Lisa Rosenberg - **Espace Pierre-Souweine**
Réservation au : 01 43 98 66 90

La méthode Feldenkrais (du nom de son inventeur Moshé Feldenkrais) est basée sur une approche corporelle qui utilise le mouvement afin d'améliorer le bien-être et permettre ainsi de retrouver souplesse, équilibre et tonicité.

14H30 - 16H30 : APITHÉRAPIE LES BIENFAITS DE LA RUCHE

Par Christophe Equisoain, de Naturabeille
- **salle Robert-Louis**

Réservation au : 01 43 98 66 90

Présentation de l'apithérapie et des bienfaits de la ruche avec dégustation découverte. Dans le secret des ruches s'élaborent des trésors que Christophe Equisoain vous propose de découvrir.

MARDI 10 MAI

10H30 : ATELIER CRÉATION DE FLEURS AVEC COQUILLES DE NOIX

Par la créatrice Joëlle Parfond, de Belle de Noix
- **Espace Pierre-Souweine**

Réservation au : 01 43 98 66 90

Après avoir présenté ses créations, Joëlle Parfond vous fera réaliser des fleurs avec des coquilles de noix peintes.



14H30 : ATELIER "VITALITÉ"

Par l'animateur du PRIF (Prévention Retraite IDF)
- **Espace Pierre-Souweine**

Réservation au : 01 43 98 66 90

"Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien".

MERCREDI 11 MAI

10H - 12H ET 14H - 17H30 : ATELIERS BIEN- ÊTRE - BEAUTÉ DES MAINS OU RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Par les esthéticiennes d'Yves Rocher et par la
réflexologue Claudia Gutierrez

Espace Pierre-Souweine

Réservation au : 01 43 98 66 90

Atelier individuel de soin des mains (ou pose de vernis) ou de réflexologie plantaire (massages des pieds et de la voûte plantaire).

14H30 : LA MAGIE DES COULEURS, INFLUENCE ET BIENFAITS DES COULEURS

Par Andréa Schumer - **Salle André-Costes**

Réservation au : 01 43 98 66 90

À 14 h 30, présentation générale de "la Magie des couleurs", suivie à 15 h d'ateliers pratiques.

La chromothérapie est une méthode d'harmonisation et d'aide à la guérison de certains troubles, physiques ou émotionnels, à travers l'utilisation des couleurs. La prise en charge se base sur les organes sensoriels, dont la vue. Selon cette discipline, les couleurs auraient une influence directe sur l'esprit et le corps. La chromothérapie est un mélange de psychologie, d'art, de physique et de médecine.

