

Prendre le temps de souffler, de se détendre, de se retrouver : c'est tout l'esprit de la Semaine Zen, proposée cette année encore aux Vincennes et aux Vincennois.

En hiver, lorsque les journées sont plus courtes et les occasions de rencontre parfois moins nombreuses, ces temps partagés prennent une résonance toute particulière. Ce rendez-vous annuel offre ainsi une parenthèse conviviale, propice au bien-être, à l'échange et à la découverte.

Du 9 au 13 février, une programmation variée vous est proposée grâce à la mobilisation des services municipaux, des membres du Conseil des seniors et de partenaires locaux : ateliers créatifs, moments de détente, balades ou encore découvertes gourmandes. Autant d'occasions de se faire plaisir et de vivre des moments chaleureux.

Nous vous souhaitons une belle Semaine Zen, placée sous le signe de la sérénité et du partage.

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

EN PARTENARIAT AVEC



Le Verger du Château, Le Palais des Thés, Beauty by Cindy, Jeff de Bruges, Laurence Le Gall, Isabelle Tardy Priolet, Odami, La Brocante, Mad Madeleine, Yoga Zen, Aux Merveilleux de Fred, Boulangerie Premier Bonheur, Christine Boutan-Laroze, Intermarché, Le Conseil des Séniors de Vincennes.

ESPACE RÉGINE-ET-PIERRE-SOUWEINE
70 rue de Fontenay
01 43 98 66 90 • animationsseniors@vincennes.fr



MATINÉE

APRÈS-MIDI

LUNDI 9 FÉVRIER

MARDI 10 FÉVRIER

MERCREDI 11 FÉVRIER

JEUDI 12 FÉVRIER

VENDREDI 13 FÉVRIER

Le Kobido est un massage facial japonais ancestral, reconnu pour ses mouvements précis et fluides qui stimulent la circulation. Il aide à lisser les traits, tonifier la peau et raviver l'éclat naturel du visage. Profondément relaxant, il libère les tensions et favorise une sensation de bien-être global. Rajouter uns à séances et individuelles et pratiquées

EXPÉRIMENTATION MASSAGE FACIAL **KOBIDO ET RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE 10H30**

Séances individuelles de 20 minutes pratiquées par Cindy

La réflexologie palmaire est un massage de la main c'est à dire de la paume, du dessus de la main, de l'avant-bras. En réflexologie on retrouve dans la main une représentation des organes et des systèmes du corps humain. Elle favorise la relaxation ainsi que la circulation sanguine et énergétique.

Séances individuelles de 20 minutes pratiquées par Laurence LE GALL, Thérapeute bien-être

YOGA ZEN

**14H30 1ÈRE SÉANCE
15H30 2ÈME SÉANCE**

Dans une pratique bienveillante et adaptée aux possibilités de chacun, Karine vous propose de venir goûter aux merveilleux parfums qu'offre le Yoga. Se laisser guider, un cadeau inestimable à s'offrir dans ce quotidien où tout va trop vite.

2 séances de 45 mn en groupe à 14h30 et 15h30 animées par Karine GUICHARD, professeur de Yoga. Accessible à tous, sur tapis, au sol et debout. Vous pouvez venir avec votre tapis. Prévoir une tenue confortable.

PRÉSENTATION DU SERVICE DES **ESPACE VERTS DE LA VILLE 10H30**

Le service espaces verts de la ville de Vincennes, composé de 20 agents, travaille à l'amélioration du cadre de vie des Vincennoises et Vincennois.

La responsable du service espaces verts, Nadège BOURGERY interviendra pour présenter son service technique et les missions correspondantes.

Animé par Nadège BOUGERY, Responsable du service Espaces verts ville de Vincennes.

ATELIER COULEURS ET CRÊPE PARTY POUR PETITS ET GRANDS 14H30

Laissez parler les couleurs et leurs associations ! Pour petits et grands, sur le thème de la nature et de la zénitude. Pour finir autour d'une crêpe party !

Animé par Huguette DIDI, membre du conseil des seniors de Vincennes.

EXPÉRIMENTATION DE LA **MÉTHODE VITTOZ 10H30**

Se relier à la conscience de soi dans l'instant présent par des pratiques sensorielles pouvant s'intégrer dans son quotidien.

À travers des exercices pratiques avec vos 5 sens, vous pourrez expérimenter un repos du mental et développer une présence à vous-même plus confiante dans l'accueil de vos sensations, ressentis et conscience de vos actes.

1 séance d'1h30, animée par Isabelle TARDY-PRIOLET, praticienne thérapeute Vittoz à la Broc'antine.

THÉÂTRE D'IMPROVISATION 14H30

A travers relaxation, respiration et détente corporelle, sonorité des mots et jeux de gestes, venez-vous exprimer dans la bonne humeur au cours de cet atelier d'improvisation.

Animé par Huguette DIDI, membre du conseil des seniors de Vincennes. Prévoir une tenue confortable.

GYMNASTIQUE **HOLISTIQUE 10H30 1ÈRE SÉANCE 11H20 2ÈME SÉANCE**

La Gymnastique Holistique-méthode du Dr.Ehrenfried est un travail physique concret visant à réaliser par le mouvement, l'éveil sensoriel et la prise de conscience proprioceptive nécessaire à l'équilibre du corps et l'esprit. Elle oriente l'élève à partir de mouvements simples qui lui sont proposés à retrouver une mobilité naturelle et un aplomb le libérant de contraintes éducatives et mécaniques source de douleurs.

2 séances de 45 mn en groupe à 10h30 et 11h20 animées par Christiane BOUTAN-LAROZE, Ostéopathe. Prévoir une tenue confortable et des chaussettes chaudes.

ATELIER DANSE **BIEN ÊTRE NIA® 14H30**

À travers la magie de la musique et du mouvement, chacun retrouve le plaisir simple et profond de danser. Pas besoin de technique, danse de non performance Nia® vous invite à laisser émerger sa joie et sa créativité dans un espace bienveillant et inspirant.

1 séance d'1 heure en groupe animé par Marie CASERY MADUEÑO Odami danse & yoga. Prévoir une tenue confortable.