VINCENNES.fr

PARTICIPEZ

SEMAINE ZEN ATTITUDE

Du lundi 18 au vendredi 22 février 2019

LUNDI 18 FÉVRIER

ATELIER TECHNIQUE ALEXANDER

14 h 30
Espace Pierre-Souweine

Par Laetitia Baudoin
La technique Alexander est une technique d'éducation psycho-physique qui permet de ne pas interférer avec un équilibre fondamental appelé contrôle primaire. Il s'agit de l'équilibre naturel entre la tête, le cou, le tronc et les membres nécessaire pour le bon fonctionnement de notre organisme.

MARDI 19 FÉVRIER

ATELIER CHOCOLAT

10 h
Chocolaterie Herviou

Vous pourrez découvrir les différents crus ainsi que la fabrication des chocolats.

CONFÉRENCE NATUROPATHIE

14 h 15
Salle Robert-Louis

Secrets des centenaires par Stéphane Tetard
Comment prendre votre santé en main naturellement et conseils dans l'élaboration de bonnes pratiques d'hygiène de vie.

DÉCOUVERTE DES THÉS ET TISANES

16 h 30
Espace Pierre-Souweine

Suivi d'une dégustation par le Palais des thés
Présentation et dégustation de différents thés et tisanes.

MERCREDI 20 FÉVRIER

ATELIER RÉFLEXOLOGIE

10 h - 12 h
Espace Pierre-Souweine

Par Louise Ghegan, Joëlle Joubert, Claudia Gutierrez
Atelier individuel de réflexologie plantaire (massages des pieds et de la voûte plantaire) permettant d'apaiser vos tensions.

CONFÉRENCE RÉFLEXOLOGIE

14 h 30
Salle Robert-Louis

Par Françoise Poullot
Présentation de la réflexologie plantaire et palmaire, ses bienfaits et applications sur le stress, le sommeil, les troubles de l'âge, les migraines... et réponses à toutes vos questions.

MERCREDI 20 FÉVRIER

ATELIER RÉFLEXOLOGIE

15 h 30 - 17 h 30
Espace Pierre-Souweine

Par Françoise Poullot, Joëlle Joubert, Pascale Guiros
Atelier individuel de réflexologie plantaire (massages des pieds et de la voûte plantaire). Permettant d'apaiser vos tensions. Thérapie manuelle qui vise, par la stimulation des influx nerveux contenus dans vos pieds, à soulager, apaiser et rétablir les déséquilibres de votre corps et de votre esprit.

JEUDI 21 FÉVRIER

ATELIER DE MÉDITATION

11 h
Espace Pierre-Souweine

Par Marie-Madeleine Albert
Atelier collectif de méditation de pleine conscience pour vous apaiser, faire le plein d'énergie, vous détacher de vos pensées et de vos émotions.

ATELIER SOPHROLOGIE HYPNOSE

14 h 30
Espace Pierre-Souweine

Par Marlène Le Quentrec
Cet atelier aide à mieux gérer votre réaction au stress, construire votre stratégie bien-être, s'ouvrir à la relaxation, évacuer vos tensions physiques et mentales, développer des pensées positives, potentialiser le mental ...

VENDREDI 22 FÉVRIER

CONFÉRENCE SUR LE CHOCOLAT

14 h
Salle Robert-Louis

Par Julien Dechenaud
Fabricant de chocolats à Vincennes suivi d'une dégustation
Venez tout apprendre sur la fabrication des chocolats et découvrir différentes fèves à travers une dégustation.

DANSES FLEURS DE BACCH

15 h 30
Salle Robert-Louis

Par Chantale Gaucher
Venez participer à des danses d'ailleurs inspirées du folklore des pays baltes : danses en cercle, traditionnelles, méditatives et accessibles pour tous les seniors.

Toute la semaine, savourez les chocolats offerts par **Julien Dechenaud** et en dégustez les thés et les tisanes du **Palais des thés**.

Renseignements et réservations obligatoires au 01 43 98 66 90
ou Espace Pierre-Souweine 70, rue de Fontenay
ou animationsseniors@vincennes.fr

CONSEIL DES **SENIORS** DE VINCENNES