## Diagnostic de la peau (30 minutes)

#### **Animatrices :** Cassandra et Lucie - Spa praticiennes

Votre peau est le reflet de votre santé. Elle mérite que vous en preniez soin. Encore faut-il la connaître? Le diagnostic de la peau est une étape indispensable pour que nos experts puissent déterminer vos besoins cutanés, afin de vous apporter des conseils personnalisés et adaptés.

Samedi 18 et dimanche 19 Septembre, 1 personne par atelier.

### Les clés d'une alimentation saine (60 minutes)

### **Animateur :** Olivier PANISSET - Naturopathe

Découvrez comment rendre votre alimentation plus variée, plus saine et plus adaptée à vos besoins. Olivier PANISSET vous explique comment votre corps fonctionne pour mieux le comprendre et plus généralement vous informe sur l'alimentation au quotidien.

Samedi 18 Septembre à 11h30, 10 personnes par atelier.

## Sommeil et Naturopathie (60 minutes)

#### **Animateur :** Olivier PANISSET - Naturopathe

Vous souhaitez comprendre la réaction de votre corps face au stress pour mieux y faire face? Lors de cet atelier, vous apprendrez à mieux appréhender le stress et le sommeil physiologiquement et à les gérer plus facilement. Olivier PANISSET vous donners quelques méthodes naturelles pour améliorer cette dimension de l'hygiène de vie.

Samedi 18 Septembre à 14h, 10 personnes par atelier \*\*

## Détente et relaxation en Sophrologie (60 minutes)

### **Animatrice:** Isabeau De HENNEZEL - Sophrologue

Isabeau De HENNEZEL vous fera découvrir cette méthode de relaxation, agissant sur le corps et sur le mental. Cette pratique vous aidera à retrouver un état de bien-être et à activer tout votre potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis au quotidien avec sérénité.

Samedi 18 Septembre à 10h, 10 personnes par atelier \*\*

# Sommeil et Sophrologie (60 minutes)

## **Animatrice:** Lauriane GROLLIER - Sophrologue

Lors de cet atelier, vous pourrez expérimenter une pratique de sophrologie permettant de préparer et d'accéder à un bon sommeil de manière autonome et régulière. Des notions physiologiques et quelques astuces nécessaires à une bonne nuit, vous seront proposées.

Samedi 18 Septembre à 14h, 10 personnes par atelier \*\*

# Course à pied, mythe et réalité (60 minutes)

### **Animateur :** John STEWART - Kinésithérapeute et Ostéopathe

Vous vous posez des questions sur la course à pied : Quels types d'étirements faire ? Bon ou mauvais pour le cartilage ? Quel type de coureur suis-je ? Que faut-il savoir pour courir en toute sécurité ? John STEWART brise les mythes et vous raconte tout, sur la réalité de la course à pied.

Samedi 18 Septembre (à 14h et 15h30), Dimanche 19 Septembre (à 10h et 11h30), 10 personnes par atelier \*\*\*

# Aquapilate (30 minutes)

### **Animatrice :** Angélique FERNANDES - Kinésithérapeute et Ostéopathe

Angélique FERNANDES vous fera découvrir tous les bienfaits de la pratique du Pilates dans l'eau qui vise à insister particulièrement sur la respiration, le gainage, les étirements et bien entendu la musculation douce (Inclus dans votre entrée balnéothérapie à 19€50, votre pack d'entrées ou votre abonnement balnéothérapie).

Samedi 18 Septembre (à 10h et 11h), Dimanche 19 Septembre (à 15h, 16h et 17h), 10 personnes par atelier \*

## Gainage et gestes de prévention contre le mal de dos (30 minutes)

### **Animatrice :** Angélique FERNANDES - Kinésithérapeute et Ostéopathe

Découvrez comment renforcer et prendre soin de votre dos grâce à quelques exercices de gainage et mouvements. Angélique FERNANDES vous apprendra comment fonctionne votre corps et comment éviter au mieux les douleurs dorsales.

Samedi 18 Septembre à 14h et Dimanche 19 Septembre à 12h, 10 personnes par atelier \*\*\*

## Auto-massage : Massage étoile (60 minutes)

#### **Animatrice :** Cassandra OLIVATI - Spa praticienne

Le massage étoile est idéal pour apporter relaxation et détente grâce à la stimulation des zones réflexes et des capteurs sensoriels. Il contribue à la régulation du système nerveux.

Samedi 18 Septembre à 10h et Dimanche 19 Septembre à 16h, 8 personnes par atelier \*\*

## Auto-massage : Dos (60 minutes)

### **Animatrice :** Cassandra OLIVATI - Spa praticienne

Votre dos vous fait souffrir et vous ne savez pas comment l'apaiser?

Notre experte vous montrera comment soulager ce mal du siècle par quelques techniques d'auto-massage.

Samedi 18 Septembre à 17h et Dimanche 19 Septembre à 11h30, 8 personnes par atelier \*\*

# Prendre soin de sa peau et la protéger du soleil (30 minutes)

### Animateur : Dr Julien ANRIOT - Médecin généraliste - D.U dépistage des cancers cutanés

Quel est votre phototype, comment prendre soin de votre peau face au soleil ? Quels sont les bons réflexes à adopter et quand consulter son médecin ?

Samedi 18 Septembre à 15h30, 10 personnes par atelier.

# Séance découverte des activités aquatiques (30 minutes)

#### **Animation:** Nos aquathérapeutes

Accessible à tous, l'aquasport est la solution idéale pour se maintenir en forme, drainer son corps et se muscler en douceur. Venez découvrir cet univers grâce à nos aquathérapeutes

Samedi 18 Septembre (à 16h et 17h30) et Dimanche 19 Septembre (à 10h et 11h), 15 personnes par atelier \*

## Séance de sieste musicale : Dos (30 minutes)

#### **Animation :** Nos aquathérapeutes

Allongé(e) dans l'eau, laissez-vous bercer par la musique subaquatique. Un moment de détente et de lâcher prise vous attend.

Samedi 18 Septembre (à 14h30 et 19h) et Dimanche 19 Septembre (à 14h, 15h, 16h et 17h), 10 personnes par atelier \*

<sup>\*</sup> Pour les séances aquatiques, celles-ci sont incluses dans votre entrée balnéothérapie à 19€50, votre pack d'entrées ou votre abonnement balnéothérapie. Pensez à venir avec votre maillot de bain et votre serviette.

<sup>\*\*</sup> Pour les séances de détente et de relaxation, n'hésitez pas à venir avec une tenue décontractée et un petit coussin pour plus de confort lors de ces séances.

<sup>\*\*\*</sup> Pour les séances sportives, venez avec votre tenue de sport.