

Fondettes
du 18 au 23
novembre 2024



FESTIVAL **Bien-Être** FORME



ATELIERS | MASSAGES | CONFÉRENCES
www.aubriereinfo.com

AUBRIÈRE asso
pôle forme & bien-être

VILLE DE
FONDETTES
AU CŒUR DU VAL DE LOIRE



SPORT SANTÉ
BIEN-ÊTRE
Centre-Val de Loire

FRMJC
Région Centre
Un temps de professionnels de l'animation

Jam Session

Première jam session de la saison sur le thème «flower power» ouvert à tous niveaux. Batterie et amplis sur place ! Pas d'inscription nécessaire.



Mardi 19 novembre 20h-22h
Salle G.Migot - Accès libre

Atelier Auto Massage



Un bon moyen de **prendre soin de soi**, venez découvrir les techniques simples d'**auto-massage** (pieds, jambes, bras, cou ...) avec Loic SAKWINSKI (L'Instant Présent - massage bien-être et sportif).

Mercredi 20 novembre 12h30-13h30
5€ - tout public

Atelier cuisine - Burger végétarien

Cuisine plaisir et santé spécial burger «végé». Apprenez à réaliser votre burger 100% végé avec Marion Leblanc. Une délicieuse recette à refaire à la maison. **Sensibilisation aux légumineuses, céréales, empreinte écologique et équilibre alimentaire.** Repas convivial partagé à la fin de l'atelier.



Vendredi 22 novembre 19h-22h | 15€ - à partir de 12 ans

Atelier «Fleurs de Bach» et péri/ménopause

Partez à la découverte des **grands principes d'harmonisation** émotionnelle en période péri-ménopause / ménopause par les fleurs de Bach avec Isabelle Perchais.

Confection d'un flacon personnalisé par participant pour expérimenter les bienfaits des élixirs floraux.

Samedi 23 novembre 15h- 17h
15€ - à partir de 16 ans

Atelier Gestion du Stress «Avant de monter sur scène»



Comprendre le stress et acquérir les outils simples et efficaces pour monter sereinement sur scène ! Parfait pour nos artistes. Atelier encadré par Isabelle Perchais.

Samedi 23 novembre 13h- 14h30
5€ - à partir de 10 ans

Yoga Brunch

Que vous soyez novice ou que vous pratiquiez déjà le yoga, ces matinées sont conçues avec Marine Carré pour être **accessibles à tous les niveaux**. C'est aussi l'occasion d'échanger sur les postures, sur la philosophie et l'histoire du yoga, autour d'un repas partagé.

Samedi 23 novembre 10h30- 13h
12€ - à partir de 16 ans

Yoga Parents-Enfants

Lucille Favard notre intervenante yoga enfants et ados vous propose de profiter d'un **moment privilégié** de détente, de jeu, de joie, de calme et de complicité dans la douceur et la **bienveillance** entre vous et votre enfant.

Samedi 23 novembre - 12€ par famille
moins de 6 ans : 9h30-10h45
plus de 6 ans : 11h-12h15

Billetterie et inscription sur aubriereinfo.com

Renseignements : jcormery@aubriere-asso.com | 02.47.42.04.25



Atelier Baume du Tigre

Atelier de fabrication d'un baume 100% naturel aux huiles essentielles et présentation de l'aromathérapie avec Loco&Colo. Le baume du tigre est un remède traditionnel de la méthode d'origine chinoise utilisé pour soulager les muscles, articulations, démangeaisons et maux de tête.

Samedi 23 novembre 17h30 - 18h30 | 15€ - à p. de 16 ans

Découverte : Théorie des 5 éléments et séance de méditation

Cet atelier animé par Lise Guilbert-Codde vous permettra de comprendre les principes énergétiques de la théorie chinoise des 5 éléments (bois, feu, terre, métal, eau) ainsi que ses domaines d'application thérapeutique notamment en Qi Gong, kinésiologie et Chi Nei Tsang (massage chinois de l'abdomen - «notre 2ème cerveau»). A la fin, une méditation guidée des 5 éléments et des 5 organes associés vous sera proposée pour aborder le reste de la journée sereinement.



Samedi 23 novembre 9h - 10h15 | 5€ - à partir de 16ans

Méditation



Apprenez à vous concentrer sur l'instant présent avec Charlène Donatien, à observer vos émotions, votre corps, votre respiration et l'environnement qui vous entoure sans chercher à les contrôler.

Lundi 18 novembre 19h-20h
10€ - à partir de 16 ans

Yoga du rire

Inventé en Inde dans les années 80, le Yoga du rire, accessible à tous, allie exercices de respiration, de rire et de relaxation-méditation en fin de séance. Bénéfique autant pour votre bien-être physique que moral, venez découvrir les bienfaits du rire dans la bonne humeur et la convivialité avec Lise Guilbert-Codde.



Mardi 19 novembre 10h30 -11h30
10€ - à partir de 16 ans

Initiation «Sport Santé»



SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE
Centre-Val de Loire

Atelier de découverte et d'initiation au SPORT SANTÉ dans le cadre de notre LABEL. Salima Lallemand vous propose deux séances en petit groupe, accompagnement de chaque personne, suivi personnalisé, activité adaptée à tous (ALD - cancer - diabète - surpoids - mal de dos ...).



Samedi 23 novembre 14h30 ou 15h45 | Gratuit - tout public

Billetterie et inscription sur aubriereinfo.com

Renseignements : jcormery@aubriere-asso.com | 02.47.42.04.25

Conférences

Naturopathie



Claire Andrieu, naturopathe vous propose une conférence interactive animée pour **découvrir ce qu'est la naturopathie** et comment elle peut vous accompagner pour **prendre soin de votre système immunitaire**. Temps d'échange à la fin. Des energy balls seront offert aux 50 premiers inscrits !

Samedi 23 novembre 20h30

Salle M. Petrucciani - participation libre - tout public

Prévention des chutes

Mieux vaut prévenir que guérir : Isabelle Perchais, intervenante consultante en qualité de vie au travail et sophrologue, vous propose une conférence interactive et ludique avec mise en pratique sur la prévention des chutes: **comprendre, observer, prévenir et s'outiller**.



Jeudi 21 novembre 14h30- 15h30

Salle J. Villeret - gratuit - tout public

Essayez nos cours !

Tout au long de l'année l'Aubrière asso propose pas moins de **52 cours forme et bien-être**, venez faire un essai gratuit en demandant un coupon à l'accueil de l'association ! (sous réserve des places disponibles dans le cours).

«Hors les murs»

A l'occasion du festival forme et bien-être nous proposons des **ateliers «Yoga santé»** (offerts aux résidents du hameau de la Thibaudiere et du foyer de vie «les glycines») dans le cadre de notre développement «bien-être» sur le territoire. **Contactez nous si vous souhaitez développer des ateliers sur mesure** (entreprises, associations, instituts, etc. toute l'année).

Massage Abhyanga



Une heure de massage du corps entier avec de l'huile chauffée pour dynamiser la circulation sanguine et lymphatique qui favorisera l'élimination des toxines. Votre corps sera alors détendu et votre mental apaisé. A l'occasion du Festival Forme & Bien-être Bernadette Momet vous propose ce massage d'une heure au tarif avantageux de 50€ au lieu de 60€ à régler sur place.

Vendredi 22 novembre - sur réservation - Tout public

Billetterie et inscription sur aubriereinfo.com

Renseignements : jcormery@aubriere-asso.com | 02.47.42.04.25