

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Salon Bien-être de la Vallée d'Ossau - Benestar

1^{ère} édition – Samedi 25 mars 2023

INFOS PRATIQUES

Samedi 25 mars 2023 de 9h à 19h
Salle Espalungue, ARUDY

Tout public

Entrée gratuite

Service de restauration sur place

Organisation - Le Cocotier(s), association qui pilote le développement d'un Tiers lieu au centre du village d'Arudy

Pour en savoir plus



www.lecocotiers.fr

Contact presse

Virginie Ayçaguer

06 10 04 33 16

v.aycaguer@gmail.com

La vallée d'Ossau accueille pour la 1^{ère} fois son salon bien-être « *Benestar* » (bien-être en occitan). L'émergence de ce projet est née de la volonté de faire découvrir la diversité des praticiens en méthodes douces, présents sur le territoire ossalois. Le CoCotier(s), Tiers Lieu créateur de liens et porteur de projets, a permis la rencontre et la manifestation de cet élan commun des adhérents du groupe Bien-être à promouvoir leurs savoir-faire.

Ce salon se veut un **espace de rencontres, d'échanges** pour les amateurs et les curieux désirant **découvrir des approches alternatives** permettant de prendre soin de son **équilibre psychologique, physique et énergétique**.

Le recours à ces pratiques de développement personnel et de soins énergétiques permet une reconnexion à soi, une valorisation de son potentiel pour relever plus facilement les défis de la vie.

Souhaitez-vous renforcer votre bien-être au quotidien ? Venez à notre rencontre, enfants et adultes sont les bienvenus.

Au programme de cette 1^{ère} édition, ce sont une **douzaine de stands** et **16 praticiens** qui répondront aux questions et présenteront leurs approches telles que la naturopathie, la sophrologie, Doula, les massages (intuitif, ayurvédique, yukido), la kinésiologie, la sonothérapie, la boxe thérapeutique, l'hypnose humaniste,

la programmation neurolinguistique (PNL), le magnétisme, les équilibrations énergétiques, le yoga périnatal, la réflexologie plantaire, le Feldenkrais, la danse MédeSine, le Brain gym.

Tout au long de la journée, **des ateliers « découvertes »** (collectif, individuel) à destination des adultes et des enfants seront proposés sur inscription.

Un **service restauration** permettra de manger sur place.

Des **billets de tombolas** seront vendus les semaines qui précèdent l'évènement et sur place durant la journée du salon pour participer à un tirage au sort permettant de remporter des cadeaux offerts par les exposants et commerçants locaux.

Pour en savoir plus sur les intervenants et le programme des ateliers, consultez le site internet www.lecocotiers.fr et suivez-nous sur Facebook.

Les stands sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Pour rappel : Les pratiques présentées sont des approches complémentaires et ne remplacent en aucun cas un suivi médical par un médecin traitant ou un spécialiste.

PROGRAMME DES ATELIERS DÉCOUVERTES

09h30 - 10h15 | **Conférence “Le langage naturel des bébés de 0 à 5 mois”** - Alexandra JACOB, soutien à la parentalité.

10h30 - 11h15 | **Mouvements pré & postnatal par le yoga et la danse** - Grâce LAI & Alexandra MENAUT, doulas.

11h30 - 12h15 | **Expérimenter le Feldenkrais pour développer votre conscience corporelle** - Sophie RIGAULT, praticienne de Feldenkrais et facilitatrice de Médecine DanSe.

12h30 - 13h15 | **Conférence " Correction de l'Atlas "** - Stéphane LOPEZ, praticien Atlas.

13h30 - 14h15 | **Conférence “Le pouvoir des mots” pour expérimenter la puissance de la parole auprès des autres, et aussi entre Soi et Soi** - Julie DUMONT, Maître praticienne PNL, Formatrice développement personnel et communication.

14h30 - 15h15 | **Méditation et soin collectif au tambour** - Aurore BERNAL, énergéticienne.

15h30 - 16h15 | **Apprendre à mieux gérer ses émotions grâce à des mouvements simples et ludiques.** Virginie AYCAGUER, kinésologue - Enfants de 7 à 11 ans

16h30 - 17h15 | **Harmoniser ses énergies par immersion dans un bain sonore aux bols chantant Full moon.** Kasper SCHLÜTER, sonothérapeute. A partir de 7 ans

17h30 - 18h15 | **Conférence sur les bienfaits de l' Argile** - Sandrine SANTOS, naturopathe et praticienne en réflexologie plantaire.

>>>INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour les ateliers, réservez votre place au 06 83 16 87 87 ou 06 08 18 11 54. Une bouteille d'eau et une tenue confortable sont conseillées.

Les autres intervenants : Laure-Marie SABATHIER, massage | Marie BESSAC, accompagnement énergétique | Gwendolyn MARTINS, massage bien-être | Magali LECCIA, harmonisation énergétique...