

JOURNÉE MONDIALE DU BIEN-ÊTRE



SAM. 9 JUIN 2018
10H > 19H

VILLA DU LAC
45 TER, AVENUE DE CEINTURE
ENGHIEN-LES-BAINS

「 DÉCOUVREZ
ET PARTICIPEZ
À DE MULTIPLES
ACTIVITÉS
BIEN-ÊTRE
GRATUITES 」

JOURNÉE
MONDIALE DU
BIEN-ÊTRE

**JE DIS
OUI!**

OFFICE DE TOURISME
01 34 12 41 15



enghien-Les-Bains
TOURISME & CONGRÈS

Engchien
LES BAINS

www.ot-enghienlesbains.fr

SAMEDI 9 JUIN 2018 DANS 90 PAYS, DÉCOUVREZ ET PARTICIPEZ À DE MULTIPLES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE GRATUITES.

VILLAGE BIEN-ÊTRE • 10H > 18H • JARDIN DE LA VILLA DU LAC :

RITUEL DÉTENTE & BIENVENUE :

Avec les serviettes Oshibori.

- avec *Oshibori Concept*.

BIEN-ÊTRE CORPOREL :

Massages assis, pratiques corporelles de relaxation musculaire, massages dos sur table à l'huile d'argan.

- avec *ESI Paris et Igrane Argan*.

OSTÉOPATHIE & BIEN-ÊTRE :

Atelier d'ostéopathie.

- avec *Céline Roze, coordinatrice pédagogique et les élèves du CEESO*.

BIEN-ÊTRE & MOUVEMENTS - BIEN-ÊTRE VIE AU QUOTIDIEN :

Ateliers au cœur du jardin :

« **Respiration détente : sourire à la vie** » avec Patricia Ventre, coach-éducateur sportif.

« **Stretching bien-être et santé** » avec Anne Poirier, masseur-kinésithérapeute.

« **Gestes, postures : économiser sa santé** » avec Jérôme Bubbe, professeur-coach de sport.

- avec *l'association Crescend'Eaux et Groupe Barrière*.

BIEN-ÊTRE RESPIRATOIRE :

Atelier avec les applications mobiles Respi-Relax et Innovzen visualisées sur écran géant, atelier avec le fauteuil respirant O2chair.

- avec *Innovzen*.

BIEN-ÊTRE VASCULAIRE :

Découverte du drainage vasculaire des membres inférieurs avec la solution Drainconfort.

- avec *Eureduc*.

BIEN-ÊTRE & RIRE :

Atelier Yoga du rire.

- avec *Valérie Grota Barrio*.

BIEN-ÊTRE & HYDRATATION :

« **Hydratation : que choisir ?** » Dégustation d'eaux de fruits et de thés antioxydants.

- avec *les Thés C. Dattner*.

BIEN-ÊTRE SOINS BEAUTÉ / DÉTENTE :

Accueil avec brumisation visage.

- avec *Yon-Ka Argenteuil*.

BIEN-ÊTRE AU MASCULIN :

Atelier soins du visage masculin et de la barbe.

- avec *Bo Coiffure*.



DES NAVETTES EN BATEAU SONT PROPOSÉES ENTRE LE JARDIN DES ROSES ET LE JARDIN DE LA VILLA DU LAC
- DE 11H À 18H // TOUTES LES 30 MINUTES

PORTES OUVERTES • 10H > 18H

ÉTABLISSEMENT THERMAL :

Visite de l'établissement, découverte et dégustation d'eau thermale à 16h et 18h.

Sur inscription à l'Office de Tourisme - Nombre de place limité.

// 01 34 12 41 15 - 38 rue de Malleville

SPA ESPACE AMPHORM :

Visite de l'établissement avec animations et découvertes :

Massage assis découverte (*ESI Paris*) / Tapis de relaxation associant lithothérapie et infra-

rouges longs / Casque de relaxation Melomind (*MyBrainTechnologie*) / Pressothérapie (*Eureduc*) /

Découverte d'huile d'argan (*Igrane Agan*) / Dégustation d'Eau'Phorm (*Thés C. Dattner*).

// 01 34 12 33 38 - 15 rue de la Libération

AQUADIUM :

Accès gratuit pour une durée maximale de 3h30 à :

« **Espace bien-être** » avec bassin d'hydrothérapie, hammam, saunas, bain froid, knipe et fontaine à glace. (18 ans minimum sur présentation d'une pièce d'identité)

« **Salle de cardio-training** » avec vélos, vélos elliptiques, rameurs et tapis de course.

« **Salle de cours collectifs** » avec sophrologie (10h30), step (15h), CAF (15h45), LIA (16h30) et circuit training (17h15).

Prévoir un maillot de bain et/ou une tenue de sport avec chaussures propres.

// 01 34 12 91 27 - 5 rue Henri-Dunant (Montmorency)

RELAXATION COLLECTIVE • 18H • VILLA DU LAC (45 TER AVENUE DE CEINTURE)

GRANDE RELAXATION EN MUSIQUE ET EN PLEIN AIR : Séance de sophrologie animée par Jean-Jacques Gauthier (masseur-kinésithérapeute-sophrologue - Spa Espace Amphorm), accompagné d'Olivier Leclerc au violon électrique (concertiste et professeur à l'Ecole de Musique et de Danse d'Enghien-les-Bains) et d'Alexandre Belair aux percussions.

// Séance ouverte à tous. Mise à disposition de tapis.

Suivi d'un pot avec dégustation de l'Eau de fruits Eau'Zen.

DÉJEUNER BIEN-ÊTRE • 12H > 14H



LES RESTAURANTS :

Plusieurs restaurants participent à l'opération en proposant un menu bien-être (diététique, digestif, gustatif, locavore...) : Menu DETOX au **Zinc** (41 rue du Général-de-Gaulle) • **Le Paris-Enghien** (1 rue de l'Arrivée) • **Le Point Commun** (1 Rue Jean-Monnet)

• **Cocotte** (4 place Pierre-Mendès-France à Montmorency) • **Côté Sushi** (14 Rue de Mora)

• **La Siciliana** (1 Rue Pélégot) • **Il Capriccio** (115 Avenue de la Division-Leclerc)



ENGHIEN-LES-BAINS

LA DESTINATION BIEN-ÊTRE
AUX PORTES DE PARIS



- 1: Jardin de la Villa du lac / 2: Espace Amphorm / 3: Établissement Thermal
4: Aquadium / 5 - Infos: Office de Tourisme

01 34 12 41 15 • WWW.OT-ENGHIENLESBAINS.FR