

Se sentir bien dans son corps, son esprit et avec les autres

- > Le centre d'animation Argonne Nansouty St-Genès et les bénévoles sont fiers de vous proposer un après-midi convivial, unique et de qualité sur la thématique du bien-être.
- > Cet après-midi est l'aboutissement d'un projet construit en commun depuis plusieurs mois avec et pour les habitants du quartier. Notre objectif principal est d'offrir à tous un lieu et un temps dédié à la découverte de pratiques et de savoirs sur le bien-être. En effet, qui n'a jamais dit « j'aimerais prendre un moment pour moi mais je n'ai pas le temps » ou encore « pourquoi pas mais comment savoir ce qu'il me convient? ».
- > En participant vous, vous découvrirez une grande diversité de pratiques autour du bien-être. Dans tous les cas, vous passerez un bon moment, enrichissant et relaxant.

Comment va se dérouler cet après-midi ?

13H30 Ouverture des portes, accueil des participants, présentation générale

- > Il vous est proposé des ateliers de 45 minutes en simultanés toute l'après-midi, à vous de choisir ce qui vous intéresse, de vous inscrire et de construire le programme qui vous conviendra le mieux pour vous et votre famille.

14H00 Début des premiers ateliers

15H45 Pause pour le goûter. Une buvette sera ouverte exceptionnellement dans le centre durant l'après-midi.

18H30 Fin des ateliers

18H30 – 19H00 Apéro Zen pour terminer cet événement dans la bonne humeur et le partage

- > En parallèle de ces ateliers, il vous sera proposé la possibilité d'activités à destination des enfants de + de 6 ans lorsque les parents seront en ateliers spécifiques adultes.

Pour qui ?

- > Seul(e) ou en famille, l'après-midi bien-être s'adresse à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique vous pourrez trouver votre bonheur.
- > La présence d'un parent est indispensable pour les ateliers familles.

Combien cela coûte ?

- Participation de 2 € par personne pour l'ensemble de l'après-midi

Directeur : Jean Garra

Adjoint de Direction : Thierry Charenton

Centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès, Agréé centre social par la CAF33

Cultures Urbaines

1bis rue Lhérisson, 33000 Bordeaux • 05 56 94 70 05



CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX

Centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès
agrée centre social par la CAF33
Cultures Urbaines
1bis rue Lhérisson, 33000 Bordeaux

Argonne Nansouty Saint-Genès

Journée bien-être

Samedi 16 novembre 2019
13h30 - 21h00

**INSCRIPTIONS PREALABLE CONSEILLÉES
PLACES LIMITÉES !**

Cultivons le partage

Renseignements au 05 56 94 70 05



Ateliers

TAI CHI – QI GONG : « Éveiller l'intelligence innée de notre corporalité ». La pratique Mi Tsung de Qi Gong commence par la fluidité du mouvement qui développe une coordination naturelle et une excellente densité corporelle.

WING CHUN (art martial / self-defense): « Cultiver l'instinct ». La boxe du Printemps Radieux est un art martial fluide et tonique à la fois.

TIË BÛ SHĀN (renforcement musculaire – gymnastique chinoise) : « Renforcer, exprimer sa puissance ». Difficile de décrire cette pratique ... en raison de son caractère expressif. Elle apporte une excellente dilatation neuromusculaire, un tonus, une réactivité, un éveil des sens et stimule la spontanéité.

ARMAND FLOREA, artiste et chercheur, a hérité des savoirs de l'école Mi Tsung I Pai par GM Tang Sang. Il est aujourd'hui un des très rares pratiquants complets à pouvoir enseigner le Mi Tsung I Pai en Europe et un des très rares experts dans le monde.

MÉDITATION et MASSAGE : « Débrancher le pilotage automatique. Rien à réussir, rien à échouer, rien à prouver. Ici, il n'y a qu'à « être », et c'est cela qui fait du « bien ». Dans l'immobilité apparente, le mouvement continu, les sens qui s'éveillent ouvrent la voie à l'unité corporelle. La destination de cet atelier ? Un voyage au pays du moment « présent ».

KATHLEEN BONNEFOY, a cheminé de la Psychologie à la Médecine Traditionnelle Chinoise.

La pratique de la méditation lui a permis de relier les deux.

QI GONG : Francis ANDRIEUX est spécialiste des gymnastiques énergétiques et martiales chinoises internes. Il enseigne la voie taoïste du Ling Pao Ming transmise par Georges Charles. Il est animateur sportif sports pour tous et diplômé IIMQ de Qi Gong thérapeutique. Equilibre, souplesse, renforcement musculaire, détente, posture, respiration. Le Qi Gong est une activité corporelle douce accessible à toutes et à tous. Cette gymnastique énergétique ancestrale est un des 5 piliers de la médecine chinoise. Ses buts : régulariser la circulation de l'énergie « chi », stimuler les fonctions organiques, et hormonales, améliorer la santé et prévenir les maladies.

EXPRESSION CORPORELLE DANSÉE : Roxane MARES de l'association MELIMELONDES vous invite à vous accorder une parenthèse. S'ouvrir à son essence. Danser et recréer son équilibre et sa force vitale en pleine conscience de son Etre et repartir avec un nouvel élan de vie. Ecouter votre âme et l'inviter à Danser !

CARDIO HIP HOP : Fred FAULA est un danseur et chorégraphe HIP HOP Professionnel.

Diplômé en activités physiques et sportives STAPS (Sciences et Techniques des Activités Sportives). Il vous propose un cours de danse accessible à tous en travaillant la coordination et le gainage avec sa sensibilité artistique lié au HIP HOP.

SOPHROLOGIE : Méthode exclusivement verbale et non-tactile, elle combine des exercices de respiration, de décontraction musculaire, d'imagerie mentale (visualisation) et de répétition. Les deux ateliers proposés seront basés sur un exercice respiratoire suivi d'une stimulation de relaxation dynamique.

GILDAS MOINARD, Sophrologue Praticien, diplômé (RNCP) Répertoire national des certifications professionnelles.

YOGA HOLISTIQUE : Véritable mélange de plusieurs formes de Yoga, joint à quelques éléments de Tai chi, Qi Gong, et Kung fu. Objectif : Rendre le corps plus fort, souple, sain et harmonieux et le mental plus concentré, positif et clair.

ALI CHAHAT, Certifié instructeur de Yoga international, il a eu la chance d'être formé à plusieurs reprises par les meilleurs Yogis américains tels que Travis Elliott. Ce qui lui a permis de développer un style de Yoga unique en France, le Yoga holistique.

ATELIER NUTRITION LE PETIT DÉJEUNER : Le repas « le plus important » de la journée. Oui mais pourquoi ? Au travers de jeux venez apprendre de façon ludique et récupérez des idées de recettes saines et gourmandes.

ATELIER NUTRITION LE GOÛTER : L'importance du goûter chez l'enfant, les alternatives et en plus vous cuisinerez des milk-shakes et smoothies sains et savoureux.

ATELIER NUTRITION L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE : Mon assiette en équilibre. Jeu avec composition d'un repas pour éviter les erreurs d'association d'aliments, comment composer des repas sains et équilibrés pour tous ? Comment répondre à la fois à l'appétit, aux besoins nutritionnels et aux goûts de chacun.

MAEVA BRETON, diététicienne nutritionniste, elle travaille actuellement à la Maison de la nutrition, du diabète et du cœur.

ATELIER THÉÂTRE IMPRO : Envie de lâcher prise, de tester son imagination, d'être spontané sans prendre en compte le jugement des autres, se faire confiance mais aussi faire confiance aux autres. On peut qualifier l'improvisation d'un anti-stress qui libère à la fois toutes les émotions mais qui favorise aussi le contrôle de soi.

FRANCK JEHANIN, animateur au centre d'animation d'Argonne, pratique le théâtre d'improvisation depuis plus de 8 ans.

ACTIVITÉS POUR ENFANTS (à partir de 6 ans) : Les animateurs du centre d'animation proposeront différents ateliers pour les enfants sur la thématique de l'expression de soi ... pendant que les parents seront sur des ateliers pour prendre un temps pour eux. Grand quizz Puissance 4 géant

Déroulement « Après-midi Bien-être »

Un temps pour soi, un temps en famille

13h30 - 14h00 : ACCUEIL & PRÉSENTATION

14H00 - 14H45

TIE BUE SHAN
Public :
Adultes

MÉDITATION
Public :
Familles

**NUTRITION :
Le Petit
Déjeuner**
Public :
Familles

**EXPRESSION
DE SOI
+
6 ANS**

SOPHROLOGIE

QI GONG

**CARDIO
HIP HOP**

15H00 - 15H45

**YOGA
+ 15
ANS**
Public :
Adultes
15 PERS

MASSAGE

**NUTRITION :
Le Goûter**
Public :
Familles

**EXPRESSION
DE SOI**

SOPHROLOGIE

QI GONG

**CARDIO
HIP HOP**

15h45 - 16h30 : PAUSE POUR GOUTER

16H30 - 17H15

**YOGA
+ 15
ANS**
Public :
Adultes
15 PERS

MASSAGE

**NUTRITION
L'EQUILIBRE
ALIMENTAIRE**

**EXPRESSION
DE SOI
+ 6 ans**

TAI SHI

MÉDITATION
Public :
Familles

**EXPRESSION
CORPORELLE
DANSEE**

17H30 - 18H15

**YOGA
+ 15
ANS**
Public :
Adultes
15 PERS

**CARDIO
HIP HOP**

MÉDITATION
Public :
Familles

WING SHUN

TAI SHI

MÉDITATION
Public :
Familles

**EXPRESSION
CORPORELLE
DANSEE**

18h30 - 19h00 : UN APÉRO ZEN

**20H00 : LE BIEN ETRE ET LE RIRE
Cie CREA LOCOS**

**AUDITORIUM MUSEE AQUITAINE
Spectacle CAFE OLE**

Préconisations :

- > RÉSERVER VOS PLACES À L'AVANCE, les ateliers sont limités en participants, tout ne sera pas accessible le jour même.
- > Prévoir une tenue confortable adaptée pour les ateliers (n'hésitez pas à apporter vos tapis de yoga, serviettes)
- > Venir 10 minutes avant le début de l'activité pour valider votre participation.
- > Les organisateurs se réservent le droit de modifier ou d'annuler une activité en fonction de la météo, de l'affluence...