



CHAVILLE

# PARCOURS BIEN-ÊTRE PRENEZ (ENFIN) SOIN DE VOUS !

**DIMANCHE 25 MARS 2018**  
de 10h à 13h et de 14h à 18h

**MJC DE LA VALLÉE ET ESPACE MOZAÏK**



À la croisée du bien-être, de la santé et du développement personnel, le premier parcours Bien-être de Chaville se tiendra toute la journée du dimanche 25 mars à la MJC de Vallée et dans l'espace Mozaïk. Organisé par l'association Parents en chemin, en partenariat avec la MJC de la Vallée et la Ville, il regroupe différentes animations et offre un florilège de pratiques présentées par des intervenants et des professionnelles de santé de Chaville et des environs. **Profitez-en et venez vous relaxer !**

Martine Bullier, coach sportif avec une spécialité en respirologie (Méthode Vital'inspir), et Sandrine Gallienne, coach professionnelle et praticien en programmation neuro-linguistique (PNL), toutes deux à l'initiative de cet événement expliquent que « dans le domaine du bien-être, il existe de nombreux praticiens ; l'objectif est d'aider les chavillois à choisir une activité qui leur convienne car être attentif à soi permet d'être plus attentif aux autres ». Le parcours bien-être se tiendra sur deux lieux différents :

## La MJC de la Vallée, 25 rue des Fontaines Marivel

- **Ateliers de groupes** pour découvrir la méditation, le yoga du rire, le body zen, la tango-thérapie...
- **Mini-ateliers pour les enfants** (à partir de 6 ans). Initiation à la méditation, mouvements de détente avec la thérapie des réflexes archaïques.
- **Mini-conférences** sur des thématiques variées comme l'alimentation, méthode Feldenkrais, prendre soin de sa peau, le burn-out...

Il y aura aussi des stands de maquillage à base de produits bio, d'huiles essentielles, de livres de filtres à eau et ioniseurs, de cartes de créativité. Thés et tisanes bio seront proposés au bar.

## L'espace Mozaïk, 3 parvis des écoles

- **Ateliers individuels** : réflexologie, sophrologie, massage assis, naturopathie, etc.
- **Espace bien-être** pour faire des siestes express avec les lunettes Psio et respirer

## Infos pratiques

**Parcours Bien-être - Dimanche 25 mars 2018 de 10h à 13h et de 14h à 18h**

**à la MJC de la Vallée, 25 rue des Fontaines Marivel et dans l'espace Mozaïk, 3 parvis des Écoles.**

(Chaville se situe entre Boulogne et Versailles)

Entrée libre - Inscriptions sur place. Rens. : 06 14 94 24 03 ou 06 62 49 81 94

Plus d'infos sur : [www.ville-chaville.fr](http://www.ville-chaville.fr)

## CONTACT PRESSE

Mairie de Chaville - Service communication - Anna Paspire

Tél. : 01 41 15 47 40 - Mail : [a.paspire@ville-chaville.fr](mailto:a.paspire@ville-chaville.fr)

COMMUNIQUÉ DE PRESSE