

LA SEMAINE DU BIEN-VIVRE C'EST AUSSI

UNE ANIMATION SUR LE MARCHÉ

VENDREDI 9 SEPTEMBRE
DE 14H30 À 19H LORS DU MARCHÉ HEBDOMADAIRE,
PLACE ERNEST DUBOIS.

Nous vous accueillons sous tente avec diverses activités :

- Massage sur chaise par Touch and Coach, Catherine Delbrouck
- Pose de vernis à ongles par l'institut Ile de Beauté, Christelle Vanbegin
- Donnerie par le système d'échange local Sel Bonheur
- Collation « maison » offerte par le Comité Consultatif des Aînés (CCCA)
- Quiz-promenade organisé par l'Office du Tourisme
- Dégustation de jus de fruits frais
(achetez vos fruits chez les maraîchers et nous les pressons)



Dès 14h30, concours organisé par les maraîchers

66 ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR 50 AMBASSADEURS À TRAVERS TOUTE LA COMMUNE

Au menu de cette semaine:

- promenades
- découvertes bien-être
- activités sportives
- ateliers créatifs
- conférences
- dégustations
- expositions

Consultez le programme complet sur www.pcdr.grez-doiceau.be



SALON DU BIEN-VIVRE HALL OMNISPORTS DE GREZ-DOICEAU

SAMEDI 10 SEPTEMBRE DE 14H À 18H

INFOS

WWW.PCDR.GREZ-DOICEAU.BE



UNE ORGANISATION DU PROGRAMME
COMMUNAL DE DÉVELOPPEMENT RURAL (PCDR)

LES EXPOSANTS

SANTÉ - BIEN-ÊTRE

THÉRÈSE LINARD ET CÉCILIA DE MORA Y MOYA

Formation à la naissance consciente, doula.
Rencontre avec les futures mamans.

ENVIEDÉCO

Conseil auprès des personnes dans l'aménagement de leur intérieur, la décoration, les choix des couleurs, créer une harmonie dans les espaces de vie et avoir une approche bien-être dans l'habitation.

KARINE ANTOINE

Présentation des cours collectifs de stretching et gym cardiovasculaire.

CATH COACH - CATHERINE CORDONNIER

Coaching et écoute du corps. Présentation du Brain-Gym, yoga pour enfants, pleine conscience.

MARIE-CHRISTINE VANBEGIN

Présentation de l'harmonisation des chakras par les pierres et test des pierres qui vous conviennent au pendule.

NATURAGREZ - EMMANUELLE VAN HEEMSBERGEN

Atelier produits d'entretien, découverte et vente de tisanes.

TOUCH & COACH - CATHERINE DELBROUCK

À la découverte des fleurs de Bach: comment gérer mieux son stress.

LUCY HARDY

Conseils en nutrition et nutrithérapeute

ILE DE BEAUTÉ - CHRISTELLE VANBEGIN

Découverte des produits utilisés dans un institut de beauté.

LE TEMPS D'ÉCLORE - GÉRALDINE DE JONGHE

Par la réflexologie plantaire, l'EFT et le coaching, il est possible de retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit. Douleurs, phobies, traumatismes, objectifs à atteindre... Les différentes disciplines proposées ont ces objectifs: retrouver de l'harmonie et vivre mieux.

BODY FUN - MARC BOTTE

Présentation de Body Fun: aqua gym - fitness - cours collectifs- pilates - coaching - gym dos et présentation de RAVIVA, fondation contre le cancer.

MARC QUOIRIN

Présentation du tai-chi de l'école Yang et de la relaxation par le training cérébral alpha.

YASMINE BASSALAH

ART - CULTURE

ACADÉMIE DE MUSIQUE ET DES ARTS DE LA PAROLE

Démonstration d'instruments et inscription.

HUGHETTE MUSIQUE

Démonstration de la technique d'aquarelle.

ANNE-MARIE DANS

Exposition de peinture sur porcelaine réalisée à la main.

ECOLE DE CLOWN «ET QUI LIBRE»

Présentation de l'école.

JEUNESSE

CORALIE SAUDO

Dédicaces de livres pour enfants, lectures de contes...

BÉBÉ RENCONTRE

Moment de rencontre entre enfants de 0 à 3 ans et leurs accompagnants..

CAMILLE AND CO

Présentation d'une sélection de jeux et jouets destinés aux enfants, aux familles et aux passionnés de jeux !

BULLE DE SENS

Séance d'art-thérapie - Stimulation par les jeux de société - Développement des sens et de l'expression. Rencontre et échanges pour découvrir le cadre et les activités proposées.

CONVIVIALITE ET SOLIDARITE

SYSTÈME D'ÉCHANGE LOCAL SEL BONHEUR

Donnerie et présentation des services.

KIWANIS

Présentation de leurs actions sociales.

GREZ EN TRANSITION

Présentation de la monnaie locale «les Blés», de l'épicerie collaborative, des groupes d'achats solidaires, des visites de jardins...

CONSEIL CONSULTATIF COMMUNAL DES AÎNÉS

Discussions-rencontres: un calendrier d'ateliers et de permanences à la recherche du mieux vivre pour les aînés de notre commune.

G100

Présentation du G100 et de ses activités.

LES AMIS DE LA BUTTE DE BIEZ ASBL

Présentation du fonctionnement de la Maison de la Butte de Biez (bref historique, présentation des activités proposées...).

LES ANIMATIONS

SALLE CONFÉRENCE (1^{ER} ÉTAGE)

14H30: CONFÉRENCE «LE SANTÉ PAR LE SPORT - BOUGEZ CONTRE LE CANCER»
par Marc Botte, Bodyfun

15H30: GOÛTER - CONFÉRENCE
«Comment éviter les fringales sucrées de fin de journée avec des gestes simples?»
par Lucy Hardy, nutrithérapeute

Coût 5 €

16H30 - ATELIER: FABRICATION DE COSMÉTIQUE AU NATUREL
par Emmanuelle Van Heemsbergen,

Naturagrez

Coût 5 €

SALLE POLYVALENTE (ETAGE -1)

14H30: INITIATION AU TAI CHI
par Marc Quoirin, Yang Tai Chi Quan

SALLE DOJO (ETAGE -1)

16H30: INITIATION A LA RELAXATION ALPHA
par Marc Quoirin, Yang Tai Chi Quan

GRANDE SALLE

15H30: INITIATION BRAIN-GYM
par Catherine Cordonnier, Cath Coach