

Tous pour la santé



Samedi 25 juin

De 14h30 à

Ouverture : 13h30

à L'Ecole polytechnique

Le rendez-vous **Sport Santé Bien-être,**
Accessible à tous

Venez partager découvrir dans la joie un maximum de disciplines sportives, relaxantes,
préserver la santé, retrouver l'équilibre et l'énergie nécessaire pour dévorer la vie !
Venez pratiquer, vous dépasser, vous amuser, vous réapproprier vos sens...

Fitness/Forme Bien-être/Détente

Art / Création

Handicap/sensoriel

Le village : Soins/conseils

Un espace pour les enfants

**Tous les bénéfices de la journée seront reversés à
l'association « Terre Fraternité »**



Parrainé par Stéphane Colin X2007



Tous pour la santé



3 espaces Bien-être /+ de 50 professionnels / + de 40 activités

- **Fitness & Forme**

Pour se dynamiser, des activités énergiques et rythmées

zumba, rythme & fight, cardio box, abdo fessiers, LIA, renforcement musculaire...

- **Zen & Sensoriel**

Pour se détendre, des activités douces et créatives

pilates, yoga, qi gong, feldenkrais, danse sensitive, sophrologie ...

Des ateliers et une exposition permanente d'artistes : art thérapie, peinture...

- **Soins & Conseils**

Pour prendre soin de soi, un village santé:

massages, ostéopathes, réflexologie, coach personnel, énergéticien, diététicien, chiropracteur...

Accessible à tous

Plusieurs de nos activités sont adaptées à un public handicapé

Un espace dédié aux enfants (à partir de 4 ans)

Tarifs :

Pour les grands : (activités fitness, bien-être)

10 € sur place, 5€ en prévente

Pour les petits : (ateliers sensoriel, activités bien-être)

Tarif unique : 5€

Le village santé : 5€ le soin (inscription sur place)

Ouverture des préventes début juin



Tous pour la santé



Programme

Pôle fitness/Forme

Des activités énergiques & dynamiques

- 5 mn de Chorée Zumba avec toute l'équipe
- 20 mn LIA
- 20 mn de Zumba dance
- 15 mn de demo Bokwa
- 20 mn de Renfo
- 30 mn de rythm and fight
- 20 mn démo double dutch
- 5 mn de Chorée Zumba avec toute l'équipe
- 20mn de fitness Handi
- 20 mn Cardio boxe
- 20 mn de Zumba cardio
- 30 mn de Stretching avec toute l'équipe
- Final : 20 mn Nia avec toutes les équipes des différents pôles

Pôle Bien-être/Détente

Des activités douces & relaxantes

- 5 mn de Chorée avec toute l'équipe
- 20 mn : Nia® soft (Bouger pour se sentir mieux)
- 20 mn : Sophrologie
- 15 mn de démo Bollywood
- 20 mn : Yoga
- 30 mn : Biodanza (La danse de la vie)
- 20 mn de pilates
- 5 mn de Chorée avec toute l'équipe
- 20 mn : Dance sensitive
- 20 mn : Feldenkrais
- 20 mn : Détente énergétique
- 30 mn : Stretching postural
- 20 mn : Nia (Final) avec toutes les équipes des différents pôles



Tous pour la santé



Le village Santé

Des soins, des conseils, de l'écoute & de la relaxation...

avec la participation de nombreux thérapeutes :

Ostéopathe
Chiropracteur
Reflexologue
Acuponcteur
Expert en rééducation alimentaire...
Naturopathe
Nutrithérapie
Magnétiseuse
Hypnothérapeute
Etiothérapeute
Fasciathérapeute
Thérapeute Psycho Corporelle
Coach de vie
Coach santé
Astrothérapeute
Massage sportif, californien, suédois
Massage Shiatsu
Massage crânien & Amma « Ayurveda »
Lithothérapie & olfactothérapie
Soins énergétiques
Conseils prévention santé
Nutritionniste médecine anti-age
Kinésiologie...

&

Nos partenaires « Bien-être »

Exohealthfit : Jus de fruits et légumes bio

Centre Ahimsa : Cuisine Ayurvédique

Fabienne Dalphin Baucheron : Bijoux en pierres, Parfums de couleur...

Espace culturel



Tous pour la santé



Une autre forme de Bien-être « La créativité »

Exposition des œuvres réalisées par les différentes sections culturelles

Du CSX
Du CAES du CNRS
&
Avec de nombreux artistes
De
L'Ecole polytechnique
L'ENSTA
L'INRIA

Ateliers
Art thérapie

Espace Garderie

Accueil des enfants

Atelier Bougies

Zumba dance

Nia

Atelier Marbring

Atelier Art Ephémère en extérieur

18h10 : Final : 20 mn Nia avec toutes les équipes des différents pôles

A partir de 19h

Tirage de la tombola

La section fitness vous propose de finir la soirée dans la convivialité autour d'un repas offert par l'association collectif handi-Act° (association handi regroupant L'ENSTA, l'INRIA et l'Ecole polytechnique)

