

PROGRAMMATION 19-20 septembre 2020

Week-end Bien-être de Niederbronn-les-Bains

Des animations gratuites pour vous détendre, près de chez vous

1. Samedi 19 septembre :
Les **commerçants** prennent soin de vous ! Rendez-vous dans leurs locaux
2. Samedi 19 et dimanche 20 septembre :
Des **animations sportives, culturelles et de détente** dans toute la ville
3. Dimanche 20 septembre :
Un **Village Zen** s'installe sur la place du Bureau Central de 10h à 17h
(démonstrations, jeux, ateliers)

1. Samedi 19 septembre :

Les **commerçants** prennent soin de vous ! Rendez-vous dans leurs locaux

➔ Soins du visage, ateliers de nattes, massages des mains, démonstrations de Nail'Art, cadeaux et offres exceptionnelles | L'Imagin'Hair et Coup d'Lime

Laissez-vous chouchouter par L'imagin'hair, qui ne manque pas d'idées pour prendre soin de vous, samedi aux horaires d'ouverture du salon et dimanche sur la place du Bureau Central

Réservation pour les 19 & 20 septembre au 06.09.28.48.00 ou au salon : L'imagin'hair, 10 rue du Général de Gaulle

➔ Pose de vernis | L'Échappée Belle

Pour se sentir bien jusqu'au bout des ongles, réservez votre créneau offert au 09.83.61.26.02, au salon ou sur la page Facebook de L'Echappée Belle.

Sur réservation – Samedi au 19 rue du Général de Gaulle ou dimanche sur la place du Bureau Central

➔ Dégustation de thés et tisanes bien-être | L'Épicia

Du thé pour tous les goûts, à retrouver chez L'Épicia. Parfait à l'approche de l'automne ! Samedi aux horaires d'ouverture

Accès libre au 9 rue du Général de Gaulle

➔ Le B.A.-BA des huiles essentielles | Institut de beauté ML Bien-être et Boulangerie Hoffmann

Une micro-conférence à ne pas manquer pour apprendre à soigner les maux de tous les jours.

Samedi à 15h30 – Accès libre au 4 rue du Général de Gaulle

➔ Diagnostic de peau offert et de nombreux coffrets Catio Clean – Mary Cohr à remporter | Institut Mary Cohr - Beauté des Thermes

Pour toute demande de réservation pour un Soin Catio Clean Mary Cohr, un diagnostic de peau et un coffret d'une valeur de 39€ à 51€ seront offerts. Des soins et cadeaux adaptés à vos besoins : Hydratation Visage (crèmes Nuit de beauté et hydrosrose), Yeux (Eye fresh et Eye clean), Beauté Éclat (crème ingénieuse jambes & bras et crème ingénieuse visage)

Réservation au 03 88 09 03 15 ou beutedesthermes@orange.fr

Samedi au 8 rue de la République et dimanche sur la place des Thermes

➔ **Marcapar : Osez la coloration végétale ! | Chrisaline Coiffure**

-15% d'offre découverte sur cette coloration 100% végétale et made in France

Samedi de 8h à 17h au salon 1, avenue de la Libération et dimanche sur la place du Bureau Central

➔ **Une cure de bien-être | avec Valvital**

Découvrez les bienfaits des eaux thermales de Niederbronn-les-Bains, connues et utilisées depuis les Romains, il y a 2 000 ans. Offrez-vous une cure de jouvence avec le nouveau masque nettoyant purifiant à base de l'eau thermale locale.

Accès libre, 1 Place des Thermes

Retrouvez également...

➔ **Librairie « Mots de passage »** : Une sélection de livres à découvrir sur la thématique du bien-être : yoga, méditation, coffrets zen pour enfants, gestion des émotions... Profitez-en pour vous installer dans les transats du Gard'Zen, petit salon de jardin éphémère installé pour l'occasion (*Samedi de 14h à 18h sur la place du Bureau Central*)

➔ **Chaussures Ellen** : Chaussures de mémoire de forme et semelles de réflexologie : les essayer, c'est les adopter ! (*Samedi aux horaires d'ouverture, 7 Rue de la République*)

➔ **Mon Coin Beauté** : Le salon fête ses 1 an ! (*Samedi aux horaires d'ouverture, 13b, rue du Docteur Munsch*)

➔ **Le Bristol** : Dans la continuité du week-end, un menu spécial bien-être sera proposé par le restaurant du Bristol : Trilogie de tomates - Filet de Rouget accompagné d'un risotto à la crème de corail de noix de St Jacques - Meringue à la pêche et noix de coco (*4 Place de l'Hôtel de ville*)

2. Samedi 19 et dimanche 20 septembre :

Des animations sportives, culturelles et de détente dans toute la ville

Samedi et dimanche

➔ **Escale bien-être au Casino Barrière**

Samedi et dimanche de 14h à 18h

Des **massages assis gratuits** seront proposés au Bar Lounge.

Accès libre et sans réservation

10, Place des Thermes

➔ **À la découverte du thermalisme romain et de l'alimentation de nos ancêtres | Maison de l'Archéologie des Vosges du Nord**

Samedi et dimanche

14h à 18h : visite libre du musée

14h30 : visite commentée de l'exposition « L'alimentation de la préhistoire à nos jours »

16h30 : visite commentée des thermes antiques

44, avenue Foch – 03 88 80 36 37

➔ **Randonnées guidées : « Wasenbourg, si tu m'étais contée »**

| **Club Vosgien et Amis de la Wasenbourg**

Samedi à 14h et dimanche à 10h

Départ depuis la place du Bureau Central

➔ **Aqua'training | Piscine « Les Aqualies »**

Samedi à 15h00 et dimanche à 9h15

Séances gratuites exceptionnelles pour découvrir l'AquaTraining, le programme multi-ateliers de la piscine.

Cycling, jumping, cardio-training... Des exercices ciblés pour faire le plein d'énergie et profiter pleinement des bienfaits de l'eau !

Animation accessible pour toute entrée achetée le Jour-J à la piscine (réservation en caisse)

19, rue du Nord à Niederbronn-les-Bains

Uniquement le samedi...

➔ **Parcours du P'tit Combattant (4-10 ans) | Katia Hirtz**

Samedi à 16h30

Échasses, cerceaux, jeux d'adresse et de vitesse... Viens te défouler au Parc du Golf !

➔ **Méditation guidée en plein air | Essen-Ciel du Bien-être**

Samedi de 14h à 16h30 (sessions de 30 minutes)

L'arbre des Chakras : harmonisez vos énergies subtiles, mentale et physique. En peu de temps, ressentez le bien-être provoqué par le réalignement de vos chakras ! Cette méditation, guidée et consciente, vous fera voyager dans vos centres intérieurs.

Parc du Golf

➔ **Aqua-t'chi | Essen-Ciel du Bien-être**

Samedi à 20h

Offrez-vous un moment de sérénité en conjuguant l'eau, la respiration, la douceur au travers de techniques inspirées du Taïchi. Observez la vibration énergétique de l'élément « Eau » et de « Chi » qui circule en vous par le mouvement. L'eau, l'air et votre corps de fera plus qu'un.

Prix d'entrée de la piscine (€)

Piscine les Aqualies, 19 rue du Nord

➔ **Soirée Aqua'Zen | Nocturne à la Piscine des Aqualies**

Samedi de 19h30 à 21h30

Profitez des bains à remous de la piscine dans une ambiance lumineuse tamisée. Rafrâchissez-vous avec les eaux détox proposées par l'équipe des Aqualies, mais surtout : détendez-vous, à l'aide des musiques douces, diffusées dans l'enceinte de l'établissement ET sous l'eau !

Accès réservé aux + de 18 ans

Prix d'entrée de la piscine (€)

Piscine municipale, 19 rue du Nord

Uniquement le dimanche...

➔ **Circuit training | avec Katia Hirtz**

Dimanche à 9h30

Rendez-vous au Parc du Golf pour un réveil tonique et sportif !

➔ **Qi Gong : et si on embrassait la vie ? | avec Véronique Isenmann**

Dimanche à 10h00

Travaillez votre respiration lors de cette séance de gymnastique traditionnelle chinoise, associant mouvements lents et exercices de concentration.

Ancienne école maternelle du Petit Pont

➔ **Méditation : et si on apprenait à ne rien faire ? | avec Véronique Isenmann**

Dimanche à 11h00

Rien de mieux qu'une session de méditation pour décompresser ! On respire, et on se détend.

Accessible à tous

Ancienne école maternelle du Petit Pont

➔ **Danse des chakras & voyage sonore | avec Joëlle Gary**

Dimanche à 14h30

Connaissez-vous les 7 chakras, ces centres d'énergie vitale du corps humain ? Joëlle vous invite à danser, bouger, méditer en toute liberté, pour aviver votre conscience et vos émotions. Permettez à votre corps et à votre esprit un véritable lâcher-prise !

Village Zen – Place du Bureau Central

➔ **Conférence « Sylvothérapie » : la nature comme guide pour notre bien-être | avec Laetitia Redel, docteur en biologie et praticienne en sylvothérapie**

Dimanche à 16h30

Retrouvez votre nature profonde et découvrez comment vous déconnecter pour mieux vous éveiller, au travers des bienfaits des arbres et de la nature.

Accès libre

Auditorium du Casino Barrière – Place des thermes

Dimanche 20 septembre :

Un **Village Zen** s'installe sur la place du Bureau Central de 10h à 17h
(démonstrations, jeux, ateliers)

➔ **Testez des produits de beauté inspirés par la nature | Body Nature**

Huile fabuleuse, baume précieux, crème pour les mains et le visage, huiles essentielles... Découvrez et essayez les produits Body Nature, conçus dans le respect des Hommes et de l'environnement.

Marque française, bio et écologique.

➔ **Une autre façon de bien vivre sa santé grâce à la réflexologie plantaire et faciale | Catherine Thurwanger**

« Un ensemble corps et esprit tranquille et relâché sera plus disposé à se guérir » : la réflexologie, un formidable outil de prévention pour renforcer le système immunitaire et retrouver une meilleure vitalité.

➔ **DIY : les produits d'entretien au naturel | Conseil Municipal des Jeunes**

à partir de 14h : Apprenez à fabriquer vos propres produits d'entretien ! Des recettes naturelles, économiques, écologiques – pour votre bien-être et celui de la planète.

➔ **Initiation au magnétisme | Essen-Ciel du Bien-être**

Avez-vous déjà entendu parler de soins énergétiques ? Et si, grâce au magnétisme, nous étions tous en capacité de devenir d'excellents guérisseurs ?

➔ **Atelier Cré'artivité | Essen-Ciel du Bien-être**

Nul besoin d'être un artiste pour révéler une œuvre de votre intérieur ! Nathalie vous propose de découvrir ce qui se cache en vous au travers d'une création artistique, sur une toile inspirée. Laissez libre cours à votre esprit, et permettez-lui d'exprimer le plus profond de votre être. Les matières premières sont fournies, et vous repartez avec votre œuvre.

➔ **Jeu des senteurs | Odhôra Chaman**

« Ouvrez vos sens en y donnant un sens », avec cet artisan créateur français de produits éco-responsables : bougies parfumées, diffuseurs, bijoux, accessoires... Profitez-en pour tester votre odorat en participant au jeu des fragrances : plusieurs lots bien-être à remporter !

➔ **Pose de vernis | L'Échappée Belle**

Pour se sentir bien jusqu'au bout des ongles, réservez votre créneau offert au 09.83.61.26.02, au salon ou sur la page Facebook de L'Echappée Belle.

➔ **Ateliers de nattes, massages des mains, démonstrations de Nail'Art, cadeaux et offres exceptionnelles | L'Imagin'Hair et Coup d'Lime**

Laissez-vous chouchouter par L'imagin'hair, qui ne manque pas d'idées pour prendre soin de vous !
Réservation au 06.09.28.48.00

➔ **Diagnostic de peau offert et de nombreux coffrets Catio Clean – Mary Cohr à remporter | Institut Mary Cohr - Beauté des Thermes**

Pour toute demande de réservation pour un Soins Catio Clean Mary Cohr, un diagnostic de peau et un coffret d'une valeur de 39€ à 51€ seront offerts. Des soins et cadeaux adaptés à vos besoins : Hydratation Visage (*crèmes Nuit de beauté et hydrosrose*), Yeux (*Eye fresh et Eye clean*), Beauté Éclat (*crème ingénieuse jambes & bras et crème ingénieuse visage*)
Réservation au 03 88 09 03 15 ou beautedesthermes@orange.fr

➔ **Marcapar : Osez la coloration végétale ! | Chrisaline Coiffure**

-15% d'offre découverte sur cette coloration 100% végétale et made in France

➔ **Un petit air de vacances | Rohr Évasion**

Envie d'un week-end ou d'un séjour bien-être en France ? Pas de panique, Rohr Évasion vous guide et vous accompagne avec une sélection d'escapades sur mesure pour se mettre au vert ! Alors, quand est-ce qu'on part ?

➔ **L'eau à portée de source | Celtic**

À la découverte des bienfaits de l'eau minérale naturelle Celtic, source 100% alsacienne.

➔ **Sortir en Alsace du Nord | Alsace Verte**

Programmez vos futures sorties en Alsace grâce à l'Office de tourisme intercommunautaire l'Alsace Verte et ses pépites. Activités en plein air, randonnées ou spas, il y en a pour tous les goûts !

➔ **Au cœur du parc Naturel Régional des Vosges du Nord | Club Vosgien**

Envie de changer d'itinéraire ? Les guides du Club Vosgien vous attendent pour d'innombrables randonnées entre les sapins, hêtres et chênes, qui habillent les vallons verdoyants de notre région.

➔ **Wasenbourg, si tu m'étais contée | Amis de la Wasenbourg**

Histoire, patrimoine, contes et légendes... Les ruines de ce château ont tant de choses à raconter : laissez les Amis de la Wasenbourg vous transporter !