



Week-End " Bien-Être "

Samedi 21 et Dimanche 22 mars 2026



Art floral

Une parenthèse créative, sensorielle et apaisante où l'on explore l'univers des fleurs et des végétaux. Guidé(e) pas à pas, chacun(e) apprend à composer une création florale harmonieuse, à jouer avec les formes, les couleurs et les textures.

> Dimanche de 14h00 à 15h30 (dès 8 ans)



Bols tibétains chantants

Fermez les yeux... et laissez les sons vous guider dans un voyage sensoriel subtil, entre tradition ancestrale et approche contemporaine du bien-être, pour ralentir, ressentir et se reconnecter à soi. Les bols tibétains, associés à des sons vibratoires, créent une immersion unique, propice au lâcher-prise, à l'harmonisation intérieure et à la détente globale.

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un plaid et une gourde...

> Samedi de 14h00 à 15h00 (dès 8 ans)

> Dimanche de 14h00 à 15h00 (en famille avec enfant de 5 à 10 ans)

Huiles essentielles

Et si vous vous offriez une parenthèse hors du temps, un autre voyage sensoriel singulier ? Plongez dans une expérience unique où les huiles essentielles deviennent des clés, ouvrant les portes de la détente profonde, de la clarté intérieure, de la méditation et du recentrage. Un moment rare, pour ralentir, s'écouter et se retrouver.

> Samedi de 10h00 à 12h00 (dès 8 ans)

> Dimanche de 10h00 à 12h00 (dès 8 ans)



Hypno Terre

Une expérience sensorielle douce et introspective, une invitation à se reconnecter à soi à travers l'hypnose et l'énergie de la terre. Guidé(e) en douceur, cet atelier permet d'apaiser le mental, de se recentrer et de retrouver une sensation de stabilité et de sécurité, en lien avec les ressources naturelles et symboliques de la terre.

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un plaid et une gourde...

> Samedi de 10h00 à 11h00 (pour adultes)

> Samedi de 11h15 à 12h15 (pour adultes)

Pilates

Un atelier pilates est moment tonique, accessible et centré sur le corps. À travers des exercices guidés, accessibles à tous, on apprend à engager les muscles profonds, à améliorer la posture, en respectant le rythme et les capacités de chacun.

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un plaid et une gourde...

> Samedi de 10h00 à 11h00 (dès 2 ans)

> Dimanche de 9h45 à 10h45 (parent / bébé)

> Samedi de 14h00 à 15h00 (à partir de 12 ans)

> Dimanche de 11h15 à 12h15 (en famille, dès 8 ans)

> Samedi de 15h15 à 16h15 (à partir de 12 ans)



Self-défense

Pour apprendre à se protéger et à gagner en confiance. À travers des techniques simples et efficaces, on découvre comment réagir face à des situations du quotidien, améliorer sa vigilance et adopter les bons réflexes. L'atelier met l'accent sur le respect et la confiance en soi, pour repartir plus assuré(e), plus conscient(e) de ses capacités et mieux préparé(e).

> Dimanche de 10h00 à 11h00 (dès 10 ans)

> Dimanche de 14h00 à 15h30 (dès 16 ans)



Soin Reiki Usui

Venez découvrir l'énergie Reiki, une énergie universelle d'amour et d'harmonie, lors d'un véritable instant pour se reconnecter à soi, apaiser son mental et revitaliser son énergie.

NB : n'oubliez pas votre tapis, votre plaid et votre coussin...

> Samedi de 14h00 à 15h00 (pour adultes)

> Samedi de 15h30 à 16h30 (pour adultes)



Billetterie



Sophrologie

Pour mieux se connaître et se détendre grâce à des exercices simples associant respiration, mouvements doux et visualisation. Accessible à tous, cet atelier permet d'apprendre à relâcher les tensions, apaiser le mental et développer une meilleure conscience de soi. Il offre des outils concrets pour favoriser le bien-être au quotidien et repartir plus serein(e).

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un plaid et une gourde...

> Dimanche de 11h15 à 12h15 (dès 14 ans)



Stretching

Une parenthèse de bien-être où l'on prend le temps d'étirer le corps en douceur. À travers des mouvements simples, guidés et adaptés à tous les niveaux, on apprend à relâcher les tensions, améliorer la mobilité, se reconnecter à ses sensations, écouter son corps, respirer pleinement et repartir plus détendu(e).

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un plaid et une gourde...

> Samedi de 11h15 à 12h15 (dès 14 ans)



Taï Chi

Pratique douce, fluide et méditative, le taï-chi est une initiation à un art du mouvement lent et conscient, issu de la tradition chinoise. À travers des enchaînements simples et harmonieux, on apprend à coordonner respiration, posture et gestes pour améliorer l'équilibre, la souplesse et la circulation de l'énergie.

> Samedi de 13h30 à 14h30 (en famille, dès 6 ans)

> Dimanche de 14h00 à 15h00 (en famille, dès 6 ans)



ViniYoga

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne. L'esprit Viniyoga, c'est de partir de là où l'on se trouve. » Il s'agit d'appréhender le yoga comme un soin, sous sa forme adaptée au plus près des besoins de chacun, et qui accompagne à devenir responsable de sa propre pratique.

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un coussin, un plaid et une gourde...

> Dimanche de 11h15 à 12h15 (dès 16 ans)



ViniYoga (spécial Femme)

S'offrir une parenthèse entre femmes qui souhaitent découvrir comment apaiser et soulager leurs douleurs pelviennes et abdominales (douleurs règles, endométriose, fibromes utérins, lumbago, troubles digestifs...) en utilisant des postures de yoga adaptées et des mouvements lents et en doux. Chacune pourra choisir ce qui est le plus adapté à ses besoins.

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un coussin, un plaid et une gourde...

> Dimanche de 10h00 à 11h00 (dès 16 ans)



Yin Yoga

Pratique lente, profonde et apaisante, le Yin Yoga invite à ralentir et à se déposer. Les postures sont tenues plusieurs minutes, en douceur et sans effort, afin d'étirer les tissus profonds et favoriser le relâchement physique et mental.

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un plaid et une gourde...

> Samedi de 11h00 à 12h00 (en famille, dès 16 ans)

Yoga Famille

Le yoga est une pratique équilibrante qui relie le corps, la respiration et l'esprit.

À travers des postures simples, des mouvements fluides et des temps de respiration consciente, chacun(e) apprend à mieux écouter son corps, à relâcher les tensions.

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un plaid et une gourde...

> Samedi de 10h00 à 10h45 (en famille avec enfant de 5 à 10 ans)



Yoga Nidra

Pratique de relaxation guidée profonde issue de la tradition du yoga, le Yoga Nidra est un état de conscience entre veille et sommeil. La séance se pratique allongé(e), souvent en posture de relaxation (savasana). On ne dort pas vraiment...

NB : n'hésitez pas à venir avec un tapis, un plaid et une gourde...

> Samedi de 15h00 à 16h00 (en famille, dès 16 ans)



Billetterie



Maison des Jeunes et de la Culture de Gex



www.mjc-gex.fr

