

FORUM

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

SAMEDI 21 NOVEMBRE 2026

de 9h30 à 14h00



BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

SOMMEIL, STRESS ET SANTÉ MENTALE

BIEN VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

PRÉVENTION SANTÉ

SANTÉ DES FEMMES

ADOLESCENTS

Maison des Arts Janusz Korczak
2 chemin de la Ville de Paris

Entrée libre et gratuite



MAURECOURT



BOUGER, ÉCHANGER, PRENDRE SOIN DE SOI

● BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Coaching en développement personnel et bilan de compétences.
Faites le point sur vos envies et donnez du sens à vos projets !

● SOMMEIL, STRESS ET SANTÉ MENTALE

NEUROFEEDBACK

Découverte de la méthode.

MÉTHODE ZENTANGLE

Créer pour se détendre.

MÉDITATION

Une pause pour soi.

● CORPS ET BIEN-ÊTRE

SHIROTCHAMPI :

Massage traditionnel indien pratiqué sans huile (crâne et nuque)

AROMATHÉRAPIE :

Respirez... et partez à la découverte des huiles essentielles et de leurs bienfaits.

AMMA ASSIS :

Un moment pour relâcher les tensions.

BIEN-ÊTRE ET RÉFLEXOLOGIE :

Prendre soin de soi au quotidien.

AUTOMASSAGE DU VISAGE :

Les bons gestes pour soi.

● ADOLESCENTS

Sommeil - Anxiété - Confiance en soi -
Orientation scolaire.

● ALIMENTATION/ÉQUILIBRE

Rééquilibrage alimentaire - retrouver son
équilibre - conseils pour mieux comprendre
ses besoins.

● BIEN VIEILLIR

PRÉSERVER SA SANTÉ ET SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Prévention après 50 ans, mémoire, mobilité
et équilibre.

● ÉNERGIES

FENG SHUI TRADITIONNEL

L'énergie de votre maison.

REIKI

Un moment de bien-être et de relaxation.

● SANTÉ DES FEMMES

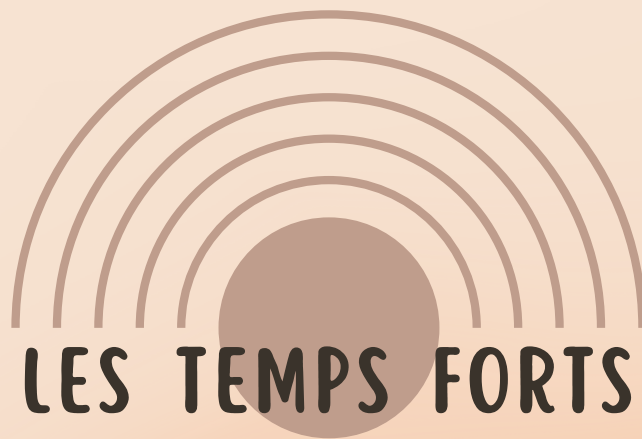
LES ÉNERGIES MENSTRUELLES DU CYCLE FÉMININ

Comprendre les différentes phases du cycle
et mieux écouter son corps.

MASSAGE SLOW REBOZO - UN MOMENT POUR SOI

Une pratique douce et enveloppante pour tous
les corps.

MÉNOPAUSE, PÉRIMÉNOPAUSE



10H15 - 11H



CONFÉRENCE SUR LE CYCLE MENSTRUEL ET LE CYCLE FÉMININ

avec Marion Gabillé



11H15 - 12H

ÉQUILIBRE DE VIE : ET SI VOUS FAISIEZ LE POINT ?

avec Annaïg Kinzelin

12H - 12H45



ATELIER SOPHROLOGIE

avec Sophie Manuguerra-Aillaud



13H - 13H45

CONFÉRENCE : MÉNopause, Si JE T'AIMAIS ?

avec Nathalie Gay

10H - 12H : MY CRYOCAR

Stand d'information sur la cryothérapie

10H - 12H :

Ateliers sensoriels sur inscription (20 min) :

relaispetiteenfance@maurecourt.fr

PAPILLES ET PAPOTAGES :

Boissons chaudes et gourmandises
(à découvrir et à déguster sur place)

● OFFREZ DU BIEN-ÊTRE ! ●

Pour faire plaisir à vos proches ou à vous-même, achetez une séance bien-être à tarif réduit directement auprès des praticiens présents !

MERCI À NOS PARTENAIRES !

Vers ta santé : Pascal Aubert

My Cryocar : Yann Boshi

L'esprit du corps : Christophe Civel

Neuroconfluence : Soline Dennler Donatiu

Poplitime : Freddy de Souza

Essentiel NRJ : Isabelle Fournier

Marion Gabillé

Le Fil Rouge : Nathalie Gay

Marie Kamp

AK Coaching : Annaïg Kinzelin

Haven Element : Marielle Léger

ALCC Réflexologie : Claire Lemoine

Do sophro : Sophie Manuguerra-Aillaud

Ney Institut : Néhémie Victorni

Art Flowzen : Anne-Flore Villette



NEY

