



## ENGHIEN-LES-BAINS

LA DESTINATION BIEN-ÊTRE  
AUX PORTES DE PARIS



Toutes nos fiches conseil bien-être sont disponibles auprès de l'accueil.

01 34 12 41 15 • OT-ENGHIENLESBAINS.FR



## ENGHIEN-LES-BAINS

LA DESTINATION BIEN-ÊTRE  
AUX PORTES DE PARIS



- 1 Jardin du grand Hôtel
- 2 Espace Amphorm
- 3 Etablissement thermal
- 4 Aquadium
- 5 Jardin des Roses
- 6 Office de Tourisme

01 34 12 41 15 • OT-ENGHIENLESBAINS.FR



ORGANISATION & COORDINATION

Jean-Jacques Gauthier A Consulting & Office de Tourisme d'Engchien-les-Bains

GLOBAL  
WELLNESS  
DAY

# JOURNÉE MONDIALE DU

# BIEN ÊTRE

## ENGHIEN-LES-BAINS

**SAM. 8 JUIN 2019**  
**10H-21H**

**JARDIN DU GRAND HÔTEL  
& JARDIN DES ROSES**

JOURNÉE  
MONDIALE DU  
BIEN-ÊTRE

**JE DIS  
OUI!**



OT-ENGHIENLESBAINS.FR  
01 34 12 41 15



## 🌸 VILLAGE BIEN-ÊTRE - ACTIVITÉS GRATUITES 🌸

10H-18H / JARDIN DU GRAND HÔTEL



### RITUEL DÉTENTE BEAUTÉ

🕒 TOUTE LA JOURNÉE

Accueil avec brumisation visage et serviettes Oshibori.

*Avec Oshibori Concept & Yon-Ka Argenteuil*

### BIEN-ÊTRE CORPOREL

🕒 TOUTE LA JOURNÉE / DURÉE 10MN.

Atelier découverte des pratiques corporelles de relaxation musculaire, massage assis, massage dos sur table à l'huile d'argan.

*Avec l'École Internationale du Spa & Igrane Argan*

### OSTÉOPATHIE & BIEN-ÊTRE

🕒 TOUTE LA JOURNÉE / DURÉE 15MN.

Atelier découverte de l'ostéopathie

*Avec Céline Rozé, coordinatrice pédagogique & les élèves du CEESO*

### BIEN-ÊTRE & NUTRITION

🕒 10H30 ET 14H30

Manger avec ses sens, échanges et conseils autour de la nutrition : « Comment perdre du poids sans faire de régime »

*Avec Dominique Amar-Sotto (diététicienne nutritionniste)*

🕒 11H30 ET 15H30

Chocolat bien-être : « la nutritionniste et l'artisan »

*Avec Stéphane Pellegrini (Chocolatier du Scarabée d'Or) & Dominique Amar-Sotto (diététicienne nutritionniste)*

### BIEN-ÊTRE VASCULAIRE

🕒 TOUTE LA JOURNÉE

Découverte du drainage vasculaire des membres inférieurs avec la solution Drainconfort

*Avec Eureduc*

### BIEN-ÊTRE ET HYDRATATION

🕒 TOUTE LA JOURNÉE

Dégustation d'eaux de fruits et de thés antioxydants.

*Avec les Thés Christine Dattner & la Brûlerie d'Enghien*

### BIEN-ÊTRE AU MASCULIN

🕒 TOUTE LA JOURNÉE / DURÉE 15MN.

Atelier découverte soins du visage masculin et de la barbe.

*Avec le Barbier d'Enghien by Notorious*

### BIEN-ÊTRE & MOUVEMENTS - BIEN-ÊTRE VIE AU QUOTIDIEN

🕒 10H30 / 14H30 / 16H30 / 17H30 / DURÉE 30 MIN.

Stretching Bien-être & Santé

*Avec Anne Poirier (masseur-kinésithérapeute)*

🕒 12H / DURÉE 45 MIN.

Initiation au Yoga

*Avec Jessica Morville (professeur de yoga du Spa Diane Barrière)*

### BIEN-ÊTRE & RIRE

🕒 11H15 / 13H30 / 15H30 / DURÉE 30 MIN.

Atelier Yoga du rire.

*Avec Valérie Grota Barrio (rigologue)*

### BIEN-ÊTRE & ENFANTS

🕒 10H15 (4-6 ANS) / 11H (7-10 ANS) / DURÉE 30 MIN.

Sophrologie pour les enfants de 4 à 10 ans, accompagnés d'un parent

*Avec Nadia Nafti (Sophrologue)*

### BIEN-ÊTRE & MERVEILLEUX

🕒 11H45 / 14H45 / 15H45 / DURÉE 45MN.

La revitalisation par l'inspiration à l'aide d'un conte.

*Avec Florence Fel & Jean-Pascal Debailleul, créateurs de la Voie des Contes®*

## 🌸 RELAXATION COLLECTIVE 🌸

18H / JARDIN DU GRAND HÔTEL

### EN MUSIQUE ET EN PLEIN AIR

Grande relaxation en musique et en plein air. Séance de sophrologie animée par Jean-Jacques Gauthier (sophrologue), accompagné d'Olivier Leclerc, violon et Guillaume Ménard, clavier.

Séance ouverte à tous.

Mise à disposition de tapis.

Suivie d'une dégustation de l'Eau de fruits Eau'Zen.



## 🌸 MUSICALE EAU'ZEN 🌸

19H30 / JARDIN DES ROSES

### CONCERT EXOTIQUE AVEC COCOBAMBOO

L'orchestre Cocobamboo, dirigé par Philippe Lossen, est une référence de la musique des Caraïbes et proposera une soirée musicale aux rythmes de la Biguine, du Zouk, du Gwo ka, de la Mazurka créole, du Kompa Haïtien, ou encore du Reggae jamaïcain...

Soirée proposée par l'Association Crescend'Eaux



## 🌸 PORTES OUVERTES 🌸

10H-18H

### THERMES VALVITAL D'ENGHIEN-LES-BAINS

🕒 15H ET 16H30

Visite de l'établissement thermal, découverte et dégustation d'eau thermale.

Inscription obligatoire auprès de l'Office de Tourisme – Places limitées

📍 38 rue de Malleville

☎ 01 34 12 41 15

🌐 [valvital.fr](http://valvital.fr)



### SPA ESPACE AMPHORM

🕒 10H-12H30 ET 14H-18H

Visite de l'établissement avec animations et découvertes :

Massages assis découverte (EIS Paris) / Tapis de relaxation associant lithothérapie et infrarouges longs / Casque de relaxation Melomind (MyBrainTechnologie) / Pressothérapie (Eureduc) / Découverte d'huile d'argan (Igrane Argan) / Dégustation d'Eau'Phorm (Thés C. Dattner).

📍 15 rue de la Libération

☎ 01 34 12 33 38

🌐 [amphorm.fr](http://amphorm.fr)

### AQUADIUM

Accès gratuit pour une durée maximale de 3h30 à :

- Espace bien-être (18 ans minimum)
- Salle de cardio-training
- Salle de cours collectifs :

10h30 : Sophrologie / 15h30 : CAF

16h15 : Circuit training / 17h : Stretching

Prévoir un maillot de bain et/ou une tenue de sport avec chaussures propres.

📍 5 rue Henri Dunant, Montmorency

☎ 01 34 12 91 27

🌐 [piscine-intercommunale.com](http://piscine-intercommunale.com)



**INSCRIPTION aux ateliers SUR PLACE / Nombre de places limité**