

# JOURNÉE MONDIALE DU BIEN-ETRE

**« *Bien dans son corps, bien dans sa tête,  
mieux dans sa vie* »**

**Samedi 11 Juin 2016 :  
Journée Mondiale du Bien-être partout en France**

A vos agendas ! La prochaine Journée Mondiale du Bien-être (Global Wellness Day) sera célébrée Samedi 11 Juin 2016, dans une centaine de pays par plus de 1.000 établissements participants.

Déjà en Juin 2015, plus de 500 établissements avaient participé dans 70 pays, dont 60 établissements en France (thalassos, stations thermales et thermo-ludiques, spas...) avec le soutien actif d'ATOUT FRANCE (cluster Bien-être), FRANCE THALASSO, les associations professionnelles Label Spas de France, SPA-A et SPAS et aussi ACCOR Thalassa Sea & Spa, Alliance Pornic, BO'Spa Bagnoles de l'Orne, Carnac Thalasso & Spa & Resort, Enghien Les Bains, Luchon Bien-être, Marliez, Relais Thalasso, Royatonic, Thalazur, Vichy Thermal Spa... Le partenariat avec RELAXNEWS – AFP a donné une large visibilité aux établissements participants en TV nationale, Radio, Presse Magazine et internet (*dossier de presse disponible sur demande*).

Le 11 juin 2016, votre ville participera-t-elle à cet événement planétaire qui commencera au lever du soleil à Fiji et qui s'achèvera au couche du soleil à Hawaii, traversant ainsi tous les fuseaux horaires et toutes les cultures avec un message clé : « Une journée peut changer votre vie ».

D'ores et déjà certains élus ont compris l'intérêt stratégique touristique de cette journée dans leur communication. Par exemple, le Ministre de la Santé et des Sports Thaïlandais soutient cette journée dans son pays qu'il veut placer au 1<sup>er</sup> rang des destinations Wellness et Santé ; tout comme les Maires de Imperial Beach (Californie) et de Boca Raton (Floride).

La palme revient très certainement à Monsieur Philippe Sueur, à son équipe de la mairie d'Enghien Les Bains et de l'Office du Tourisme, en coordination avec Jean-Jacques Gauthier (Président du SPAS et de l'Espace Amphorm). Tous ensemble, ils ont convaincu les commerçants du Coeur de Ville d'organiser des animations gratuites pour partager avec le plus grand nombre des activités pour être **bien dans son corps, bien dans sa tête et mieux dans sa vie** : menus bien-être dans des restaurants ; sélections d'ouvrages Bien-Etre dans les librairies ; relaxation en plein air...



Lors de cette prochaine journée anti-morosité, vous pourrez encourager le tissu associatif de participer pour encourager chacun à bouger, courir, se relaxer, rire : studios de Yoga/Pilates, centres sportifs ou fitness, écoles de danse, dojos d'arts martiaux, cours de chant... bref, tous les lieux qui, tout au long de l'année, aident les Françaises et les Français à se sentir pétillants de vitalité et débordant de joie de vivre !

Voici quelques exemples que vous pourrez organiser pour les adultes, sans oublier les enfants, notamment pour tous les adhérents FAMILLE PLUS :

- **atelier collectif autour du mouvement** (yoga, pilates, danse, tai chi...) ;
- **défis et challenges physiques** dans une salle Fitness, course dans votre ville ;
- **atelier collectif de relaxation guidée** (méditation, visualisation créative...) ;
- **atelier de respiration tiré du yoga** (pranayama), de la sophrologie, ou du chant... ;
- **mini-ateliers de massages de bien-être** (sans visée thérapeutique) pour donner envie de
- bien prendre soin de ses proches ;
- **ateliers sur la nutrition** (avec des médecins diététiciens, des nutritionnistes...) ;
- **ateliers de cuisine simple, savoureuse et équilibrée** en partenariat avec un restaurant bio
- à proximité... ou avec le chef d'un établissement hôtelier ;
- **cérémonie du thé** avec évocation des arômes et vertus (blanc, vert, rouge, noir) ;
- **conférence avec des auteurs santé-forme-nutrition-beauté-bien être**, en partenariat avec
- des éditeurs ou des libraires à proximité pour organiser des signatures de livre ;
- **atelier de créativité** pour écrire un court poème, ou créer un jardin zen et le prendre en
- photo...
- **atelier maquillage**, remise en beauté ;
- ou encore un **atelier de gestion du stress** à pratiquer chez soi, au bureau, dans sa voiture

et ainsi participer à la prévention des Troubles Psycho-Sociaux...

Pour savoir comment préparer votre ville et vos équipes, contactez Jean-Guy de Gabriac, Coordinateur international de la Journée Mondiale du Bien-être (*Global Wellness Day*).  
**Le 11 juin 2016, partout en France soyons Bien en Soi & Mieux Ensemble !**

Jean-Guy de Gabriac  
Coordinateur International Journée Mondiale du Bien-être / *Global Wellness Day*  
Ambassadeur Wellness France & Belgique  
mobile: 06 10 07 77 77  
[jean-guy@tiptouch.com](mailto:jean-guy@tiptouch.com)

Facebook France: <https://www.facebook.com/JourneeMondialeBienEtre/>