

# Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

Organise

## VILLAGE BIEN-ETRE

3<sup>e</sup> édition

*Un week end  
pour **DECOUVRIR** et **PRATIQUER**  
les **TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE**  
des **5 continents***

**DOSSIER DE PRESENTATION**

**VILLAGE BIEN-ETRE**  
**05 et 06 juillet 2014**

Château-Thierry

Parc St Joseph

Quai Amédée Couesnon

Bord de Marne

AMBRE, Association Marcher vers le bien-être\*,  
organise pour la 3<sup>e</sup> année un "**Village bien-être**" à Château Thierry.

### Notre concept :

## ÊTRE ECO RESPONSABLE...

...avec soi-même (Ecologie intérieure)...  
et son environnement (Ecologie extérieure)

En alliant :

- **Activités physiques - Sport santé**
- **Détente du corps**
- **Respect de son environnement**

### Notre objectif :

Permettre à chacun de redécouvrir les 4 bases naturelles  
du bien-être que sont :

- **La respiration**
- **L'alimentation saine**
- **Le mouvement**
- **La communication**

*\*Notre association est affiliée à la fédération EPMM et labélisée par le réseau  
« Sport santé bien-être-Picardie en forme ».*

# De l'écologie\* intérieure...

*Mieux se respecter...pour mieux respecter la planète.*

## **VIVONS-LE !**

Pendant 2 jours, partons à la découverte de :

### ➤ **L'activité physique**

(Marche nordique, rando douce, parcours pieds nus, pilates.... )

### ➤ **La détente du corps**

(Yoga, Do in, Relaxation...)

### ➤ **La communication**

(Sophrologie, communication relationnelle,  
gestion des émotions....)

### ➤ **L'alimentation saine**

(Ateliers cuisine, buvette bio...)

(\*Ecologie = Science des relations des êtres vivants avec le monde environnant,  
c'est-à-dire, la science des conditions d'existence)

## ....à l'écologie\* extérieure

Si notre démarche va dans le sens de démontrer notre capacité à générer notre bien-être intérieur, cela ne peut s'accompagner que d'une démarche forte en matière de respect de l'environnement ...

➤ **Buvette - Repas bio** (*Vaisselle recyclable*)

➤ **Toilettes sèches**



➤ **Tri sélectif des déchets**  
(*Mise en place d'une « Brigade verte »*)



➤ **Utilisation de papiers recyclés** (*affiches, flyers ...*)

# Le village en images....

En cheminant à travers les 5 continents,  
quelques exemples d'activités à découvrir et pratiquer....

En Europe :

*Marche nordique, sauna facial, bains de pieds, sophrologie....*



En Asie :

*Massage assis, Yoga, Do in.....*



En Afrique :

*Danse africaine, massage et portage bébé, arbre à palabre...*



En Amérique :

*Massage amérindien, bâton de parole...*



En Océanie :

*Parcours pieds nus, randonnée douce, méditation...*



# Le village des enfants...

## ➤ Ateliers mouvement

*Eveil corporel, badminton, tir à l'arc, arbalète...*



## ➤ Ateliers détente

*Respiration, relaxation...*

## ➤ Ateliers écoute et communication

*Contes...*



## ➤ Ateliers des 5 sens

*Toucher par l'argile, ateliers créatifs....*



# Une soirée "Musiques du monde"

**Des chants ...**



**...et des initiations de danses...**



Et aussi

## Un village d'exposants...

Des acteurs locaux autour du bien-être,  
de l'écologie et du développement durable  
(Associations, producteurs, artisans...)  
sont réunis pour vous présenter  
leurs activités, créations  
ou produits naturels et de qualité (*labélisés ou non bio*)...



# Des partenaires....

Nous accompagnent pour cet évènement :



Vous aussi,

Vous pouvez contribuer à la réussite de ce weekend .....

En tant que :

**Bénévoles, exposants, animateurs,  
partenaires, mécènes, sponsors...**

*N'hésitez pas à nous contacter*

*06.12.05.86.38*

*Site : [www.village-bien-etre.fr](http://www.village-bien-etre.fr)*

*Email : [asso.ambre@gmail.com](mailto:asso.ambre@gmail.com)*

*(Site de l'association : [www.association-ambre.com](http://www.association-ambre.com))*