



à l'abbaye de Villers. Le salon du bien-être

L'Abbaye de Villers-la-Ville accueille dans son écrin de verdure un événement dédié au bien-être le week-end des 28 et 29 avril, *Le Jardin du Bien-être*.

3^e ÉDITION 28 & 29/04/2018

Les produits, les services, les professionnels du bien-être fleurissent un peu partout. Comment bien choisir ? Comment se faire du bien ? Vers quels produits, quelles activités et auprès de quels professionnels se diriger ?

Le Jardin du Bien-être réunit des professionnels du secteur qui prodiguent de précieux conseils, partagent leurs connaissances par le biais de conférences et d'ateliers, rencontrent les visiteurs, font tester leurs produits ou leurs services.

Ce salon sensibilise ainsi tout un chacun à être à l'écoute de ses besoins. C'est aussi l'occasion de rappeler que l'Abbaye dispose de 2 Jardins de plantes médicinales : le *Jardin des Simples*, jardin d'inspiration médiévale et le *Jardin des Moines*. Le *Jardin des Simples* ou jardin d'hier remplissait 2 fonctions principales : il était utilitaire pour soigner le corps et méditatif, pour apaiser et élever l'esprit. Le *Jardin des Moines* ou jardin d'aujourd'hui – en cours de réaménagement – comprend près de 250 espèces différentes de plantes médicinales, tinctoriales, aromatiques et culinaires. A visiter de préférence à la belle saison.

Lors de l'événement, la thématique du bien-être se décline en 4 pôles :

1. BIEN DANS SA TÊTE

Méditer en pleine conscience – faire du yoga – se mettre à la relaxation – se soigner avec les Fleurs de Bach – apprendre à gérer son stress, ses émotions et ses troubles du sommeil – se soigner avec l'art-thérapie – apprendre à lâcher-prise – ...

2. BIEN DANS SON CORPS

S'initier à la sophrologie, au reiki ou au shiatsu – se soigner avec les huiles essentielles, la réflexologie, l'homéopathie, l'aromathérapie, la phytothérapie, la médecine chinoise... – Utiliser des remèdes d'herboristerie – se faire beau(belle) avec la slow cosmétique – se nourrir d'une alimentation saine et vivante – se faire masser – avoir des conseils en relooking – garder la forme avec des cours de fitness ou de danse – Participer à des treks ou des randonnées – ...

3. BIEN CHEZ SOI

Rééquilibrer l'énergie de la maison grâce au feng shui – utiliser des peintures et des enduits naturels – utiliser des épurateurs d'eau et d'air, des huiles essentielles ou des ioniseurs pour assainir la maison – fabriquer ses produits naturels pour la maison – agrémenter son jardin avec des herbes aromatiques et des plantes comestibles – ...

4. BIEN DANS SA VIE

Rencontrer un coach/thérapeute ou un coach de vie – profiter de loisirs verts – s'inscrire à un voyage de développement personnel – faire de l'écotourisme – ...

Le visiteur compose sa (ses) journée(s) à la carte grâce au programme de conférences et d'ateliers communiqué sur www.villers.be.

Le *Jardin du Bien-être*, c'est :

- 60 exposants
- 30 conférences
- 30 ateliers
- De la petite restauration bio et 100 % naturelle

Les échanges et les conseils prennent la forme de conférences, d'animations, d'ateliers, de stands d'informations ou encore de jeux pour les enfants

Bref, un moment privilégié pour se faire du bien avant de revenir au quotidien.

EN PRATIQUE

Le samedi 28 et le dimanche 29 avril 2016, de 10h à 18h

La plupart des espaces sont couverts. Programme complet sur www.villers.be

Tarifs : 8 €. Enfants < 12 ans: gratuit. Formule pass (valable pour les 2 jours) : 12 €. Prévente jusqu'au 25 avril : réservation en ligne. Réduction de 2 €.

Organisateur :

Abbaye de Villers – 071/880 980 – info@villers.be

Contact presse :

Laurence Balseau – laurence@villers.be – 071/880.985