

Salon côté bien-être



Salon
côté bien-être

23 & 24 février 2018
10h > 18h

Château-Ferme de Profondval



- 50 exposants
 - 40 conférences/ateliers
 - De la petite restauration bio et 100 % naturelle
- Les échanges et les conseils prennent la forme de conférences, d'ateliers, de stands d'informations ou encore des animations bien-être pour les enfants. Bref, un moment privilégié pour se faire du bien avant de revenir au quotidien.

EN PRATIQUE

23 et 24 février, de 10h à 18h
Château-ferme de Profondval
Chemin de Profondval, 2
1490 Court-Saint-Etienne

Tarifs : 5 €.

Enfants < 12 ans: gratuit.

Formule pass

(valable pour les 2 jours) : 8€.

Bon de réduction en ligne.

Ladies Morning

(entrée gratuite pour les dames) :
samedi 23 février 10h - 13h.

www.cotebienetre.be

Facebook:

Salon Côté Bien--Être

Le Château-ferme de Profondval accueille dans son écrin un événement dédié au bien-être le week-end des 23 et 24 février : le salon Côté bien-être.

Les produits, les services, les acteurs du bien-être fleurissent un peu partout. Comment bien choisir ? Comment se faire du bien ? Vers quels produits, quelles activités se diriger ? Le salon Côté 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 et font tester leurs produits ou leurs services.

Lors de l'évènement, la thématique du bien-être se déclinera 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 - ...