

Le Weekend Mondial du Bien-être, un rendez-vous qui fait du bien



Du 19 au 21 septembre 2020, pour la quatrième fois, plus de 100 pays vont célébrer le Week-end Mondial du Bien-être (World Wellness Weekend). C'est une occasion rêvée de tester des activités bien-être, dans des milliers d'établissements qui ouvriront gratuitement leurs portes, pour plonger dans l'expérience wellness, au coin de la rue... ou à l'autre bout du monde.

A partir du lever du soleil à Fiji le samedi 19 septembre jusqu'au coucher du soleil à Hawaï le dimanche 20 septembre, le grand public sur 6 continents sera encouragé, via des activités gratuites, à explorer les **5 Piliers du Bien-être** : savoir comment mieux **dormir** ; **manger** frais, coloré et équilibré en fonction de la saison ; **bouger** davantage avec souplesse et plaisir ; développer son capital **sérénité** ; et donner un **sens à sa vie** en aidant les autres.

Le Weekend Mondial du Bien-être est une initiative lancée en France et en Belgique en 2017, qui rayonne aujourd'hui dans le monde entier. Cette fête du bien-être, populaire et solidaire, est massivement soutenue en France par La Route des Villes d'Eaux (18 communes thermales), l'Office de Tourisme et des Congrès de Marseille et de Montbrun-les-Bains, l'ANETT (Association Nationale des Élus des Territoires Touristiques), les villages VVF, la Fédération Française de Cyclo-tourisme, la Fédération Française de Randonnée Pédestre, la Fédération Française de Fitness, CIDESCO, CNAIB-Spa, la FIEPPEC, Label Spas de France et l'Union Nationale des Spa Managers...

Durant le Weekend Mondial du Bien-être du 19 au 21 septembre 2020, il est possible de s'initier gratuitement, de jour comme de nuit, par exemple au yoga assis ou suspendu pour « s'ouvrir les chakras », avant une dégustation de vin biodynamique pour « réveiller ses papilles », tai chi en peignoir avec les Accros du Peignoir, stretch aqua-zen en eau thermale ou de mer, randonnées citadines, activités de sport-santé, cours de fitness (même pour les personnes en situation de handicap), des conférences et des ateliers pratiques pour apprendre à masser les épaules de son partenaire, ou à prendre de soin de sa peau dans un institut de beauté ou un spa...

Pour participer il suffit de consulter la carte Wellness sur <http://wellmap.fr>, trouver des établissements près de chez soi, puis de s'inscrire directement, soit par e-mail, soit via le formulaire de contact. Il est possible de suivre World Wellness Weekend sur Facebook, Instagram, YouTube, Twitter.

Jean-Guy de Gabriac, expert international et formateur auprès de groupes hôteliers et marques cosmétiques depuis 2001, est le fondateur du Weekend Mondial du Bien-être – World Wellness Weekend : « Il n'y a pas de mission plus noble dans la vie que d'encourager chacune et chacun à devenir la meilleure version de soi-même (physiquement, mentalement et émotionnellement). Plus que jamais, le monde a besoin de Vitalité, de Sérénité et de Solidarité. C'est ce que propose ce rendez-vous anti-morosité ». Jean-Guy pratique le yoga depuis 32 ans, dirige l'une des Initiatives du Global Wellness Institute et fait partie du jury du Championnat du Monde de Massage.

CONTACT PRESSE

GBCOM

Grazyna Bilinska – 06.64.43.98.25 – gbilinska@gbcom.fr