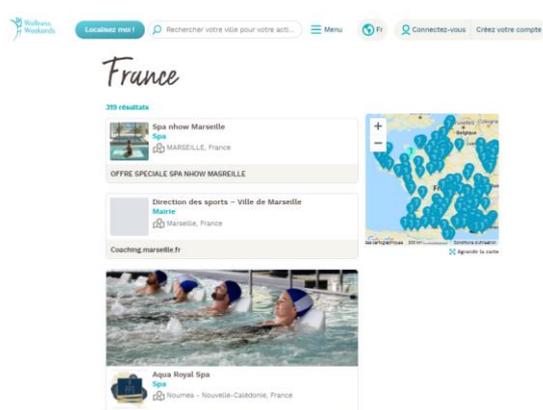




## 5e Weekend Mondial du Bien-être 18-19 septembre 2021

**300 établissements en France**  
**1.900 établissements dans 133 pays (982 villes)**  
organisent des activités gratuites en toute sécurité  
à vivre en famille, entre amis, ou en ligne.



Voici LE week-end pour trouver, retrouver le chemin vers l'équilibre et le bien-être...  
et si une expérience pouvait conduire vers un nouvel art de vivre mieux dans son corps et sa tête ?

Depuis 2017, le Weekend Mondial du Bien-être / World Wellness Weekend (WWW) est un événement d'utilité publique, qui met à l'honneur le 3<sup>e</sup> Objectif de Développement Durable des **Nations unies "Santé et bien-être pour tous"** pour initier le plus grand nombre de personnes, quelle que soit leur condition physique, et même celles en situation de handicap, aux meilleures pratiques en lien avec le bien-être et la prévention santé.

Pour trouver les professionnels du bien-être et de nouvelles activités proches de chez soi : il suffit de consulter **la carte wellness** sur [weekend-wellness.fr](http://weekend-wellness.fr) avec géolocalisation en 1 clic, puis de s'inscrire directement auprès des établissements, soit par e-mail, soit via le formulaire de contact pour participer.

Du lever du soleil à Fidji (18 sept) jusqu'au coucher du soleil à Hawaï (19 sept), près de 2.000 hôtels, spas, clubs de fitness, studios de yoga, stations thermales, thalassos sont unis pour encourager des millions de personnes à explorer les **5 Piliers du bien-être** : Sommeil et créativité, Nutrition et immunité, Mouvement et vitalité, Présence et sérénité, Sens de la vie et solidarité.

Face à la situation dramatique depuis mars 2020, les professionnels offrent des cours de fitness (en plein air ou en ligne), de yoga (au lever ou au coucher du soleil), des ateliers de relaxation ou de nutrition pour donner envie de savourer plus de vitalité et de sérénité en famille ou entre amis.

Saluons notamment **Alba Wellness & Fusion resorts** (Vietnam), **Anantara** (Asie), **Aqua Sana Center Parcs** (Royaume Uni), **Banyan Tree** (Thaïlande), **Bloom** (Syrie), **Cartesiano** (Mexique), **CIDESCO** (Biélorussie, France), **Corinthia** (Europe), **Dusit** (Thaïlande), **Euphoria Retreat** (Grèce), **Fivelements** (Bali & Hong Kong), **Four Seasons** (Dubai), **Galgorm** (Irlande), **Grand Hotel Bad Ragaz** (Suisse), **Glen Ivy Hot Springs** (USA), **Edgewater Beach Resort** (USA), **Jumeirah** (EAU), **Kamalaya** (Thaïlande), **Katikies** (Grèce), **LUX Resorts** (Ile Maurice), **Mandara Spas** (Asie), **Oberoi** (Marrakech), **Peninsula Hot Springs** (Australie), **Rancho La Puerta** (Mexique), **Ritz-Carlton** (Autriche, Oman, Qatar), **Six Senses** (international), **Taj Hotels** (international), **Terme di Saturnia** (Italie), **Waldorf Astoria** (Dubai & Phoenix), **WTS International** (USA)... et tant d'autres dans 982 villes!

*"Le bien-être n'est pas qu'une décision pour améliorer son capital santé, vitalité et sérénité. C'est aussi un acte d'influence pour inspirer celles et ceux qui nous entourent à devenir la meilleure version d'eux-mêmes"* déclare Jean-Guy de Gabriac, fondateur du World Wellness Weekend et consultant en Expérience Client pour l'hôtellerie depuis 2001.

**Avant la Covid-19, cinq pandémies réduisaient l'espérance de vie** : Insomnie et fatigue chronique ; Obésité et diabète ; Sédentarité ; Santé mentale et opioïdes ; Maladies chroniques. Elles n'ont pas disparu, et pourtant des choix de vie plus sains pourraient sauver les millions de vies chaque année.

En 2019, le Weekend Mondial du Bien-être avait atteint **une audience de 224 millions de personnes** dans 98 pays. En 2020, cette célébration a poursuivi sa croissance dans 109 pays et 524 villes.

Cette année, **six Ministres délégués au Tourisme, à la Santé et aux Sports ainsi que 30 Maires et plus de 60 organisations professionnelles, soutiennent l'événement** au Brésil, à Chypre, en France, en Italie, au Québec... pour promouvoir des destinations de tourisme de bien-être, à découvrir le temps d'une escapade, ou pour y vivre et travailler loin du stress.

En France, les Offices de Tourisme de Destination Alsace, de la Route des Villes d'Eaux (18 communes thermales en Auvergne, dont Vichy, classée auprès de l'UNESCO), mais aussi de Marseille Métropole, La Grande Motte, Montbrun Les-Bains, Niederbronn-Les-Bains, St-Hilaire-du-Harcouet... associeront Bien-être, Nature et Patrimoine. (exemples en pages 3 et 4).

*"Le wellness est une carte qui indique d'où l'on vient, où l'on est et où l'on va. Nos actions d'aujourd'hui peuvent équilibrer le passé, enrichir le présent et prolonger l'avenir. Il ne tient qu'à nous d'utiliser cette carte à bon escient..."* ajoute Jean-Guy de Gabriac.

Cette 5ème édition du World Wellness Weekend sera **une célébration hybride**. Partout où cela sera possible, à l'extérieur ou à l'intérieur (dans des salles spacieuses où l'air circule), les participants seront connectés par le bien-être, avec le port du masque recommandé, respectueusement 2 mètres les uns des autres pour renforcer le système immunitaire et stimuler bonne humeur et résilience.

Les moins chanceux qui doivent rester chez eux pourront parcourir le monde grâce à **des tutoriels et conférences en ligne, et même des vidéos immersives à 360°** comme pour découvrir la richesse culturelle et gastronomique d'Angoulême.

Cette année, pour la première fois, [weekend-wellness.fr](https://weekend-wellness.fr) mettra en avant les **"Champions du bien-être"** : des professionnels et des particuliers qui se surpassent pour inspirer et responsabiliser les communautés locales en toute sécurité, avec des activités très originales.

Contact : Jean-Guy de Gabriac                      Fondateur World Wellness Weekend

[jean-guy@weekend-wellness.com](mailto:jean-guy@weekend-wellness.com)

[weekend-wellness.fr](https://weekend-wellness.fr)

#wellnesspourtous #wellnesspartous #worldwellnessweekend

**Photos HD:** <https://drive.google.com/drive/folders/1Ce89tWyu3m7K7-1fzKTAH5EJ5ALFwqWv?usp=sharing>

**LOGO WWW:** <https://drive.google.com/drive/folders/1qs0M7PN0ctzKwk7La8PCXK4TKOWPQxO6?usp=sharing>

## QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE & SANTÉ EN FRANCE

Vivez la vie en peignoir" ! Les "**Accros du Peignoir**" apportent leur dose d'humour et de Savoir Bien Vivre avec des activités décalées (à 11:03 précisément) dans les **18 stations thermales du Massif central**, à vivre **en peignoir: yoga, tai chi, Pilates, marche nordique, VTT** (avec un casque :-)

**Alsace Destination Tourisme** développe le bien-être des personnes résidant et visitant l'Alsace. Avec une nature à couper le souffle, des forêts régénératrices, un vaste réseau de praticiens sport et bien-être, des stations thermales primées et de nombreux hébergements insolites, l'Alsace respire le bien-être en tant que destination. Les offices de tourisme d'Alsace ont établi un programme enchanteur, des Vosges aux rives du Rhin, pour offrir détente, reconnexion et déconnexion aux visiteurs, notamment séances de **Qi Gong dans les vignes avant de déguster les Grands Crus d'Alsace ; sieste sonore dans un ancien moulin ;** visite exclusive du potager de la Villa René Lalique ; visite guidée du jardin zen et du monastère bouddhiste Zen Ryumon Ji ; **bain de forêt en journée (Epinal) et nocturne, sans lumière artificielle**, au cœur de la forêt des Vosges du Nord (Sparsbach) ; atelier initiation au massage bébé et massage en famille avec une kinésithérapeute (Schillersdorf) ;

**Niederbronn-les-Bains**, station touristique et thermale, championne du bien-être 2020 avec le plus grand nombre d'activités proposées dans une ville, participe pour la 3e année consécutive avec une trentaine d'activités autour de la nutrition, beauté, relaxation, réflexologie, sophrologie, calligraphie, kinésiologie, symbionie. Sans oublier, des activités yoga, aqua-training, aquabiking, des massages crâniens et plantaires, cupping et des visites liées aux Journées Européennes du Patrimoine.

**L'application ENDONORA** propose **14 parcours fitness en outdoor** : Aix en Provence, Bordeaux, Château de Chantilly, La Ciotat, La Duranne, Les Milles, Lambersart, Lille, Marseille, Montpellier, Nice, Toulouse,

En Région PACA, **La Grande-Motte** propose le choix entre « Flower Power » (**yoga sur une playlist seventies**, au bord de plan d'eau du Ponant) ; et un **Bootcamp sur la plage** en face de la Thalasso & Spa les Corallines avec des exercices cardio et du renforcement musculaire.

**Angoulême**, cité du patrimoine, de la gastronomie, des sports et de la culture, mettra en valeur des **expériences immersives en vidéos 360°** pour savourer l'Art de « Vivre Bien » à la Française grâce à la réalité virtuelle et au e-tourisme.

**L'Office de tourisme des Baronnie en Drôme Provençale organise à Montbrun Les Bains** : visite guidée du village médiéval, **cours de yin yoga en musique acoustique live en plein air, dégustation de vins bio** et en biodynamie, conférence sur la cosmétique naturelle et **nocturne à l'établissement thermal Valvital**.

A Paris :

- cette année encore, **l'Ecole Privée Catherine Sertin d'Esthétique (EPCS)**, "prendra soin des soignants" en partenariat avec les salons de beauté ACNAIB au niveau national, le **fonds de dotation Ereel** et des étudiants pour réaliser des soins esthétiques.
- **Au 32 Champs Elysées, l'Ambassade de Beauté Biologique Recherche** ouvre ses portes sur deux jours pour faire découvrir au plus grand nombre son « Instant de Peau » : diagnostic de peau, conseils et gestes qui améliorent la confiance et l'estime de soi au quotidien.
- **Lovely Spa** organisera des ateliers bien-être pour rendre accessible les bienfaits des LED dans le traitement et la prévention de l'hyperpigmentation, amincissant et drainant, relaxant, anti-stress.

**L'Esprit A** coordonnera les activités dans trois villes :

- Festival du bien-être à **Briançon** (ateliers de massage en plein air, yoga, auto-massage DO IN, et ateliers pour créer soi-même ses cosmétiques avec des produits naturels) ;
- **Mulhouse** (massage sensoriel, yoga, coach sportif, jus détox et menu sain) ;
- **Belfort** (Brunch & Spa, atelier de nail art et marche familiale de 4 kilomètres) et une promenade familiale de 4 kilomètres).

## Marseille

- L'Office Métropolitain du Tourisme et des Congrès de Marseille : visites guidées inédites où se mêlent traditions, espaces naturels et Méditerranée
- **Coach bien-être** : Pilates (Malmousque), Yoga (Bagatelle), Zumba et Taï-chi (Prado)
- **ió, sport & bien-être** : ateliers **Yoga (corps et visage)**, Taï chi, Reflexo plantaire, Méditation, Sophrologie, et Rebirthing.

**Boé / Agen**, Aginum Thermae proposera un "**Wellness by night**" avec des ateliers et des activités aquatiques animées par des professionnels.

**Royal Champagne Hotel & Spa** : marche nordique à travers les vignes en pleine saison des vendanges, Ecole du dos et massage assis offert,

**Boulogne Billancourt Beauty Pop-Up** : Sophrologie Immersive et modelage relaxant en apesanteur sur coussin géant WAFF (crâne, oreilles, nuque, épaules)

**Noumea - Nouvelle-Calédonie : Aqua Royal Spa** : yoga, atelier cosmétiques marine et jus detox.

**Iridium Spa & St Régis Bora Bora**: Cross Fit, Sunset Yoga, Paddle Yoga, découverte du Watsu et conseils beauté personnalisés.

**Ermitage de Bragette** : Yoga du Rire - Sophrologie - Massage assis - Chants intuitifs

Tous les détails sur [weekend-wellness.fr](http://weekend-wellness.fr) ou [wellmap.fr](http://wellmap.fr)