

---

## Le forum du bien-être : une journée pour prendre du temps pour soi, dimanche 9 juin à Barcelonnette

---

La mairie de Barcelonnette organise la 4<sup>ème</sup> édition du forum du bien-être, dimanche 9 juin 2019 dans le parc de la Sapinière. Le temps d'une journée, chacun est invité à prendre du temps pour soi, rencontrer des prestataires et thérapeutes, et participer à une conférence inédite sur le thème de la santé dans l'assiette.

### Des ateliers tout au long de la journée

Toute la journée, de nombreux ateliers gratuits seront organisés dans le parc de la Sapinière, autour du bien-être et du développement personnel. Yoga, aromathérapie, massages... la journée sera rythmée par plusieurs ateliers dédiés au bien-être.

### Une conférence débat par le professeur Henri JOYEUX

Le professeur Henri JOYEUX et Christine BOUGUET-JOYEUX seront présents pour une conférence-débat inédite autour du thème : « La santé dans notre assiette, ou comment vivre longtemps et en meilleure santé ».

*Henri Joyeux, ancien chirurgien oncologue et chirurgien des hôpitaux, est Professeur honoraire de cancérologie et chirurgie digestive à la Faculté de Médecine de Montpellier. Il a publié de nombreux ouvrages consacrés à l'écologie humaine, notamment sur l'alimentation, et ses relations avec les cancers du sein, de la prostate et du tube digestif. Conférencier à la personnalité atypique (ses conférences sont drôles et pleines de bon sens), il parcourt la France et l'international pour présenter l'état de la recherche en matière de prévention des maladies, d'immunité et pour expliquer l'importance de la nutrition sur la santé.*

[extrait de son communiqué de presse officiel] - [www.professeur-joyeux.com](http://www.professeur-joyeux.com)

### Rencontre de praticiens et thérapeutes

Ostéopathes, énergéticienne, réflexologue plantaire, kinésiologue, magnétothérapeute, magnétiseur, psychoénergéticienne, masseur... de nombreux praticiens et thérapeutes seront présents toute la journée pour faire découvrir leurs pratiques, donner des conseils et proposer des ateliers.

### Un marché bio et local,

Cosmétiques naturels, plantes aromatiques et médicinales, miels, accessoires zéro-déchets sélectionnés par la Sphère bio (accessoires pour la cuisine, la salle de bain, la vie quotidienne...), livres, le forum du bien-être est l'occasion de réfléchir à ses pratiques de consommation et trouver des produits bon, bio et zéro-déchet.

### Repas sur place

Cécilia et Rémy di Nardo, du Panier des Bons Sens, proposeront une assiette zen et gourmande, bio, sans gluten et sans lactose, à 10€. Réservation conseillée auprès de l'office de tourisme de Barcelonnette - 04 92 81 04 71.

## LE PROGRAMME EN DETAILS

10h00 Cérémonie d'ouverture en mouvement et en musique

10h30 Yoga adultes

11h00 Atelier aromathérapie de voyage

11h30 Yoga en famille (tous âges)

12h00 Atelier échange et partage : La sagesse des émotions et comment transformer notre « compost »

12h45 Atelier « Comment faire du Kombucha »

Repas sur place - Assiette Zen Bio et locale - 10 €

14h00 Conférence du Professeur Henri JOYEUX et Christine BOUGUET-JOYEUX « La santé dans notre assiette, ou comment vivre longtemps et en meilleure santé », suivie d'une séance de dédicaces

16h30 Goûter offert pour les enfants

16h50 Farandole en chansons

17h00 Cérémonie de Clôture en musique

18h30 Cinéma Ubaye : Projection du documentaire « Debout » de Stéphane Haskell (au tarif habituel)

## INFORMATIONS PRATIQUES :

Entrée gratuite

Réservation conseillée pour le repas, auprès de l'office de tourisme de Barcelonnette : 04 92 81 04 71

## PLUS D'INFORMATIONS PRESSE SUR LA CONFERENCE-DEBAT DU PROFESSEUR JOYEUX

Attachée de presse, Marie-Caroline FIOCCA : 06 20 58 72 74 ou [mc.fiocca@addateam.com](mailto:mc.fiocca@addateam.com).



Photo Pixabay