

CONFÉRENCES

Billetterie des conférences sur aubriereinfo.com
Tarif libre, places limitées pensez à réserver.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES FEMMES "LE PÉRINÉE"

Samedi 25 octobre 19h - 20h30

Avec la présence exceptionnelle d'**Alexia Cornu**

Coach sportive, autrice, experte en physiologie féminine, suivie par plus de 150 000 femmes sur les réseaux sociaux, **Alexia partagera ses conseils pour protéger et renforcer votre périnée**, sans y penser toute la journée, les erreurs à éviter ainsi qu'un moment de questions-réponses en fin de conférence.



LE SPORT-SANTÉ

Jeudi 23 octobre 19h - 20h30



Conférence interactive ouverte à toute personne souhaitant s'informer sur le sujet ainsi qu'aux professionnels du sport, de la santé et du sport-santé.

Différentes thématiques seront abordées : État des lieux 2025, qu'est-ce que le sport-santé ? Les différents acteurs, exemples d'intérêts concrets du sport-santé en prévention ainsi qu'en thérapie. Conférence animée par **Doriane Laveau** (enseignante APA-Santé).

A la suite de la conférence seront présentés les outils et dispositifs existants (annuaire, MSS, PAIPS) par **Paulin Fortin** (Comité Départemental Olympique et Sportif d'Indre et Loire).

FOODTRUCK AVANT ET APRÈS LES CONFÉRENCES

Cuisine végétarienne, locale, de saison, fait maison et bio avec Cocolibri ! De 18h30 à 21h30



FESTIVAL FORME, BIEN-ÊTRE & SPORT SANTÉ - 3^E ÉDITION

Le festival Forme, Bien-être & Sport Santé de l'Aubrière asso est un événement unique en région Centre Val de Loire. Il vise à sensibiliser, promouvoir et préserver un état de bonne santé (physique, mentale et sociale) à travers des ateliers thématiques et 3 événements exceptionnels (conférence "sport santé", conférence sur "le périnée" et une marche solidaire "Octobre Rose")

Inscriptions : aubriereinfo.com ou QR Code

LA BELLE AUBRIÈRE
(marche ou course nature)



ATELIERS CONFÉRENCES
PAUSES BIEN-ÊTRE



Renseignements :

Julien CORMERY

Coordinateur forme, bien-être & sport-santé

jcormery@aubriere-asso.com

02 47 42 04 25



Aubrière asso
4 Rue de la Bruzette
37230 Fondettes
02 47 42 26 13
accueil@aubriere-asso.com
Siret 951 281 542 00013



SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE
Centre-Val de Loire



Ne pas jeter sur la voie publique

Fondettes

Du 15 au 26 octobre 2025

FESTIVAL FORME
Bien-Être
et Sport-Santé



AUBRIÈRE asso
pôle forme & bien-être

OCTOBRE ROSE

Dimanche 19 octobre

En partenariat avec la ville de Fondettes

LE SPORT-SANTÉ

Venez nous rencontrer et échanger pendant le marché sous la Halle de la Morandière de 9h à 12h.

ATELIER SPORT-SANTÉ "QI GONG"

10 h 15 - 11 h 30 | GRATUIT

Atelier offert aux femmes sur inscription (aubriereinfo.com)



Samedi 25 octobre

10 h : "La belle Aubrière"

Marche ou course nature

Au programme, un circuit nature pour marcher ou courir d'environ 6 km accessible (sans dénivelé) et ouvert à tous !

Tous les bénéfices seront reversés à l'association Pink Amazones qui a pour mission d'accompagner et de soutenir les malades du cancer du sein et leurs proches.

Rendez-vous à partir de 9 h sous la halle de la Morandière pour le départ à 10 h.

Buffet offert aux participants à l'arrivée avec notre partenaire Domitys Fondettes.

Tarif minimum de 5€ (10 € avec le tee-shirt collector de l'événement*).
*Tee-shirt à commander pendant l'inscription avant le 6 octobre.



12h - 18h : SALON BIEN-ÊTRE & SPORT-SANTÉ | entrée libre

Venez à la rencontre de structures et de professionnels pour échanger et découvrir des pratiques liés au bien-être, aux activités physiques et sportives et au sport-santé.

📍 Lieu du salon : Espace culturel de l'Aubrière, Fondettes

ATELIERS

INSCRIPTIONS SUR AUBRIEREINFO.COM
OU EN SCANNANT LES QR CODES AU VERSO

Parents-enfants

Yoga

Mer. 15 octobre de 17 h 15 à 18 h 15

Moment de détente, de jeu, de joie, de calme et de complicité dans la douceur et la bienveillance entre le parent et l'enfant.

Avec notre intervenante yoga kids Lucille Favard.

16 € par famille et par atelier

Sonothérapie

Dim. 19 octobre de 10 h 30 à 11 h 30

Moment de partage entre parent et enfant grâce aux sons relaxants de petits carillons, aux vibrations calmantes des bols tibétains et à la découverte de multiples sons apaisants qui vous feront voyager sans sortir de Fondettes...

Avec notre sophrologue Isabelle Perchais

Culinaire & naturopathie

Apprendre à cuisiner sans gluten et sans lactose de l'entrée au dessert.

Mercredi 22 octobre de 19 h à 21 h

Temps 1 : Master class « l'alimentation, notre première médecine ».

Temps 2 : Atelier culinaire d'un menu complet rythmé par des échanges et conseils en micronutrition.

Temps 3 : Dégustation partagée du menu.

Animé par Claire Andrieu (Naturopathe)

40 € par personne



Nutrition

L'alimentation et le cancer

Samedi 25 octobre de 17 h à 18 h

Atelier interactif & échanges sur : Comment prévenir le risque de dénutrition ou au contraire limiter la prise de poids ? Déconstruire les idées reçues sur l'alimentation pendant un cancer (consommation de sucre, jeûne, soja, etc.). Atelier mis en place par Frédérique Fazelly (diététicienne nutritionniste).

12 € par personne



Découverte olfactive

« Parfum relaxant »

Dimanche 26 octobre de 9 h 45 à 11 h 45

Autour des huiles essentielles : découverte et fabrication d'un flacon de parfum relaxant avec Chantal Landrieu praticienne en bien-être naturel.

20 € par personne | à partir de 16 ans



Accorder son corps

"En fonction de l'instrument joué"

Dimanche 26 octobre de 10h à 12h

Pour les musiciens amateurs et professionnels ! Venez découvrir des exercices simples et adaptés à votre pratique, pour accorder votre corps. Animé par Arnaud Creusot (kiné des musiciens).

20 € par personne | à partir de 16 ans



Yoga Brunch NOUVELLE FORMULE

L'alliance du mouvement et du bien manger

Dimanche 26 octobre de 10h30 à 13h

Le mouvement avec notre intervenante Yoga Vinyasa & Yoga Flow, Marine Carrée.

Le bien manger avec Claire Andrieu naturopathe et créatrice d'ateliers culinaires.

Après l'effort, le réconfort... profitez d'un brunch alliant plaisir et santé concocté avec soin par Claire Andrieu.

40 € par personne | à partir de 16 ans



PAUSES BIEN-ÊTRE

Réservation via aubriereinfo.com, paiement auprès des intervenants par chèque ou espèce.

MASSAGE ABHYANGA Du 22 au 24 octobre

Massage du corps entier avec de l'huile chauffée pour dynamiser la circulation sanguine et lymphatique qui favorisera l'élimination des toxines avec Bernadette Momet.

Tarif préférentiel de 50€ au lieu de 60€.



CHI NEI TSANG Du 22 au 24 octobre

Art de santé holistique d'origine taoïste, il permet par le massage des organes de détoxifier, de fortifier, de se régénérer, de libérer les tensions et émotions négatives, etc. avec Lise Guilbert-Codde (praticienne en énergétique chinoise et enseignante en arts énergétiques internes (Qi Gong).

Tarif préférentiel de 50€ au lieu de 60€.



REFLEXOLOGIE PALMAIRE Le 23 octobre

Technique thérapeutique millénaire qui utilise la stimulation précise des zones réflexes situées sur les mains. Découverte de la réflexologie palmaire avec Chantal Landrieu praticienne en bien-être naturel.

Tarif préférentiel de 20€ au lieu de 30€.

