REVUE DE PRESSE

La Cité de l'Habitat .com
TOUS VOS PROJETS COMMENCENT LÀ !

ROUTE DE THANN
À LUTTERBACH (68)
A36 SORTIE 16B

LUTTERBACH | LES 19 ET 20/09

La Cité de l'Habitat devient un havre de bien-être

Les 19 et 20 septembre, la Cité de l'Habitat se transforme, comme chaque année à la rentrée, en un paradis du bien-être sous toutes ses formes. Sur place, retrouvez une ambiance zen et des animations autour du yoga, des soins de beauté, du sport, de l'alimentation et de la quiétude de l'esprit en général.

© Maksim Shmeljov - Fotolia.com

Un week-end totalement zen à la Cité de l'Habitat !

Les 19 et 20 septembre, La Cité de l'Habitat se transformera pour la huitième année en un village du bien-être en accueillant sur son site une multitude de professionnels du mieux-être sous toutes ses formes. Durant ce week-end, vous pourrez vous plonger dans un univers relaxant et échanger avec des spécialistes en nutrition, acupuncture, magnétisme, naturopathie, yoga, réflexologie ou encore hypnose. Ces dames (mais pas uniquement) pourront aussi s'initier aux soins de beauté et faire peau neuve avec les cosmétiques bio ou naturels, les instituts de beauté et centres minceur présents à la Cité. Nouveauté cette année, la présence de l'École d'Esthétique Vendôme et de ses élèves qui proposeront des ateliers de « maquillage flash beauté » personnalisés, de modelage des mains et de la pose de vernis. Vous retrouverez également une expo/vente avicole avec une quarantaine d'animaux de basse-cour (lapins et autres poules...)

S'informer mais aussi s'amuser

Quatre auteurs seront présents et viendront à la rencontre du public lors de séances de dédicaces : Sandrine Bonas, Lucien Henry, Fabien Marchand et Claire Clauss. L'un des points forts de la Cité du Bien-Etre est son vaste programme d'initiations et de conférences. Quelques exemples pour les initiations : initiations aux arts martiaux, taekwondo, judo, karaté, boxe thaïlandaise mais aussi des arts plus calmes comme le Qi Gong.

De nombreuses conférences gratuites à suivre

Les conférences, données toutes les heures sur des sujets très différents, rythmeront la journée : « accepter de pardonner », « prendre en main son mal de dos », « l'harmonie du couple et le système familial » ou encore « la gestion du stress ». Des spécialistes répondront à vos interrogations sur ces sujets somme toute épineux.

Dans un autre registre, on pourra aussi s'amuser, histoire de se détendre, aux jeux de tirs sur cibles sur un véritable terrain de paintball indoor installé pour l'occasion. Un concours Cit'Athlon est annoncé, un sport-fun original qui mélange course de trottinette et tir sportif (si, si !) Toujours dans le légèrement décalé, découvrez sur place les techniques de massage canin. Venez avec votre chien afin qu'il puisse bénéficier le temps d'une séance découverte de touchers particuliers qui ont pour objectif de soulager ses douleurs musculaires et activer la circulation de ses fluides... Et tout cela, gratuitement, bien sûr !

→ **La Cité de l'Habitat à Lutterbach**
www.lacitedelhabitat.com - Entrée libre
Sa.19 et Di.20 de 10h à 18h

Détendez-vous à

La Cité du Bien-être

Week-end des 19 et 20 septembre de 10h à 18h

Entrée, animations, parking, conférences, spectacles GRATUITS !

1er Concours Cit'Athlon (Trottinette et tirs)

Rencontre/dédicace avec 4 auteurs : Sandrine Bonas, Lucien Henry, Fabien Marchand et Claire Clauss

Spectacle Danse des Archétypes Samedi à 18h (salle Citélium)

MAIS AUSSI
60 ANIMATIONS GRATUITES

- Démonstrations, initiations, dégustations
- Découverte du massage canin
- Cosmétiques bio, produits naturels
- Plantes médicinales et aromatiques
- Aromathérapie, Lithothérapie, Trichothérapy, Cryo-esthétique, etc...
- Ateliers « corps et esprit »
- Ateliers de maquillage, modelage des mains et pose de vernis avec l'Ecole d'Esthétisme Vendôme
- Ateliers de Relaxation Dynamique et de Sophrologie
- Ateliers de Yoga Derviche, de Hatha Yoga et « Dos régénéré »
- Ateliers découverte du coaching de vie
- Séances « Yoga du rire »
- Expo / vente avicole
- Espace « bien-être » pour les enfants
- Ateliers initiation-découverte au vélo (à partir de 2 ans)
- Démonstrations d'arts martiaux, de Yang Sheng Qi Gong
- Paintball, Nerf
- Zumba géante
- Démonstrations et cours de la « Danse des Archétypes »
- Centre d'essais de vélos électriques

...et bien d'autres !

Restauration sur place
Conférences toutes les heures

La Cité de l'Habitat .com
TOUS VOS PROJETS COMMENCENT LÀ !
ROUTE DE THANN À LUTTERBACH (68) - A36 SORTIE 16B

JOURNAL L'ALSACE – PARUTION DU MERCREDI 16 SEPT. 2015

Opération bien-être à la Cité de l'habitat

Les 19 et 20 septembre, la Cité de l'habitat de Lutterbach se transformera en un véritable village du bien-être. Au programme : stands, conférences, ateliers, démonstrations, animations pour les enfants…

Durant ce week-end, la Cité de l'habitat se transforme pour la huitième année en Cité du bien-être. Le public pourra se plonger dans un univers relaxant, tonifier sa santé, penser « équilibre corps/esprit » avec la rencontre de professionnels en nutrition, acupuncture, magnétisme, naturopathie, médecine traditionnelle orientale, yoga, réflexologie, iridologie, relaxation, sophrologie, hypnose, coaching, géobiologie, lithothérapie, etc., ainsi que savourer les massages du monde, cultiver sa forme, soigner son « assiette » et faire son shopping bien-être.

Les visiteurs pourront également s'initier aux soins de beauté et faire peau neuve avec les cosmétiques bio ou naturels, les instituts de beauté et centres minceur et ils découvriront les incroyables vertus des plantes médicinales et aromatiques. Les nouvelles gammes de lingerie « maintien » ainsi que des vêtements de fitness, danse et yoga seront également présentés.

Un programme riche et varié de conférences, des ateliers interactifs de yoga derviche, de hatha yoga, de sophrologie, de coaching de vie, etc., ainsi que des démonstrations et initiations d'arts martiaux (taekwondo, judo, karaté, boxe thaïlandaise), de yang sheng qi gong, etc., seront également proposés. Parmi les quelque 60 partenaires et spécialistes, notons la présence de l'école d'esthétique Vendôme et de ses élèves qui proposeront des ateliers de maquillage flash beauté personnalisé, de modelage des mains et de pose de vernis.

Massage canin et yoga du rire

L'occasion aussi de découvrir les bienfaits et l'ensemble des techniques du massage canin. Tous ceux qui le souhaitent pourront venir avec leur chien afin qu'il puisse bénéficier, le temps d'une séance découverte, de ces touchers qui ont pour objectif de soulager les douleurs musculaires, d'activer la circulation des fluides, d'accompagner dans les problèmes de mobilité, etc. Le public pourra aussi s'initier au yoga du rire. Cette technique combine des exercices de rire et de la respiration pour être plus optimiste dans le quotidien.

Les enfants et les plus grands pourront se mesurer avec leurs amis dans un espace dédié aux jeux de tir sur cibles et profiter d'un vrai terrain de paintball indoor plongé dans une ambiance électrique. Le premier concours Cit'Athlon (tout public – parcours de course en trottinette et tir sportif) sera organisé en partenariat avec Décathlon Village. Quant aux plus petits (à partir de 2 ans), ils pourront s'initier à l'apprentissage du vélo, encadré par un instructeur. Chacun pourra par ailleurs se tester au vélo à assistance électrique.

Les cosmétiques naturels en bonne place à la Cité du bien-être. Archives L'Alsace

Notons qu'une expo/vente avicole accueillera plus d'une quarantaine d'animaux de basse-cour (lapins, poules, cochons d'Inde, etc.), en partenariat avec l'association Mulhouse-Dornach. De plus, des conférences riches et variées sur des thèmes tels que le pardon, la vérité, le couple, l'autohypnose, l'ayurveda, la phytothérapie, la responsabilité, la nutrition et les troubles du comportement ainsi que des animations gratuites ponctueront tout le week-end.

Y ALLER Samedi 19 et dimanche 20 septembre de 10 h à 18 h, à la Cité de l'habitat, route de Thann à Lutterbach. Restauration sur place. Entrée libre, parking, animations et conférences gratuits. Contact : 03.89.50.11.71 ou pbruntz@citeliens.fr. Programme complet sur www.lacitedelhabitat.com

D.N.A. – PARUTION LE VENDREDI 18 SEPT. 2015

LUTTERBACH A la Cité de l'habitat

Le bien-être au rendez-vous

Les 19 et 20 septembre, la Cité de l'habitat se transformera pour la 8e année en un véritable village du bien-être

Il accueillera sur son site une multitude de professionnels qui illustreront l'art du mieux-être sous toutes ses formes !

Durant ce week-end, le public pourra se plonger dans un univers relaxant, tonifier sa santé, penser "équilibre corps/esprit" avec la rencontre de professionnels en nutrition, acupuncture, magnétisme, naturopathie, médecine traditionnelle orientale, yoga, réflexologie, iridologie, relaxation, sophrologie, hypnose, coaching, géobiologie, lithothérapie, etc. ainsi que savourer les massages du monde, cultiver sa forme, soigner son « assiette » et faire son shopping bien-être. Ils pourront également s'initier aux soins de beauté et faire peau neuve avec les cosmétiques bio ou naturels, les instituts de beauté et centres « minceur » et découvrir les incroyables vertus des plantes médicinales et aromatiques, de la spiruline platensis et des minéraux et toute la force de la nature dans les huiles essentielles, les compléments nutritionnels.

La Cité de l'Habitat à Lutterbach. DR-ARCHIVES

Cultiver sa forme

Un programme riche et varié de conférences est également proposé ainsi que des ateliers interactifs de Yoga Derviche, de Hatha Yoga, de sophrologie, de coaching de vie ainsi que des démonstrations et initiations d'arts martiaux seront également proposées gracieusement apportant des solutions multiples pour améliorer son bien-être. Parmi les quelque 60 partenaires et spécialistes, notons la présence de l'école d'esthétique Vendôme et de ses élèves qui proposeront des ateliers de maquillage flash beauté personnalisé. Parmi les différents ateliers à découvrir celui des massages canin mais aussi le yoga du rire ! Quatre auteurs seront également présents et viendront à la rencontre du public : Sandrine Bonas, Lucien Henry, Fabien Marchand et Claire Clauss et procéderont à des séances de dédicaces de leurs ouvrages respectifs.

Les enfants ainsi que les plus grands pourront également se mesurer avec leurs amis, dans un espace dédié, aux jeux de tirs sur cibles et profiter d'un vrai terrain de paintball indoor plongé dans une ambiance électrique.

À noter également le « 1er concours Cit'Athlon » (tout public – parcours de course en trottinette et tir sportif) organisé en partenariat avec Décathlon Village. Quant aux plus petits (à partir de 2 ans), ils pourront s'initier à l'apprentissage du vélo, encadré par un instructeur. Une exposition-vente avicole avec plus d'une quarantaine d'animaux de basse-cour est également organisée en partenariat avec l'Association Mulhouse-Dornach. Comme à chaque fois, la cité du bien-être propose des conférences riches et variées sur des thèmes tels que le pardon, la vérité, le couple ou encore l'autohypnose. ■

L.B.

Y aller : samedi 19 et dimanche 20 septembre de 10 h à 18 h non-stop, Cité de l'habitat, route de Thann, Lutterbach. Entrée libre, parking, animations & conférences gratuites, commerces ouverts de 10 h à 18 h non-stop

ALSACE - SUPPLEMENT SORTIR – PARUTION LE VENDREDI 18 SEPT. 2015

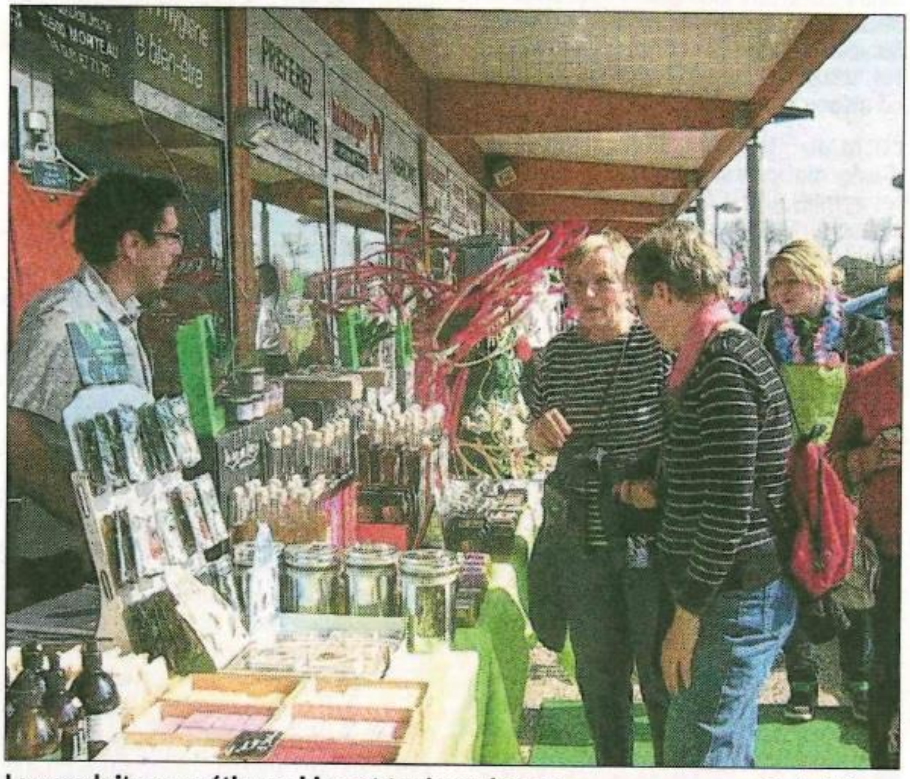
LUTTERBACH

Deux jours de bien être

Les 19 et 20 septembre, La Cité de l'Habitat se transformera en un véritable village du bien-être.

Durant ce week-end, le public pourra se plonger dans un univers relaxant, tonifier sa santé, penser « équilibre corps/esprit » avec la rencontre de professionnels en nutrition, acupuncture, magnétisme, naturopathie, médecine traditionnelle orientale, yoga, réflexologie, iridologie, relaxation, sophrologie, hypnose, coaching, géobiologie, lithothérapie, etc... ainsi que savourer les massages du monde, cultiver sa forme, soigner son « assiette » et faire son shopping bien-être. Bref de quoi avoir la pêche pour cette rentrée.

Les visiteurs pourront également s'initier aux soins de beauté et faire peau neuve avec les cosmétiques bio ou naturels, les instituts de beauté et centres « minceur ». Découvrir les incroyables vertus des plantes médicinales et aromatiques, de la spiruline platensis et des minéraux et toute la force de la nature dans les huiles essentielles, les compléments nutritionnels, etc.



Les produits cosmétiques bio ont toujours la cote. Photo L'Alsace

Les 19 et 20 septembre de 10 h à 18 h non-stop.
Entrée, conférences, animations, parking et spectacles gratuits. Restauration sur place. Conférences toutes les heures. Programme détaillé et complet sur www. lacitedelhabitat.com

ALSACE - PARUTION LE DIMANCHE 20 SEPT. 2015

SALON

La Cité vous veut du bien

Parce que se sentir bien chez soi et se sentir bien dans sa peau vont de pair, la Cité de l'habitat, à Lutterbach, propose jusqu'à ce soir sa 8e Cité du bien-être : un grand rassemblement de tout ce qui peut concourir au confort physique et mental.

« Nous accueillons 77 partenaires, soit beaucoup plus que l'an passé, se réjouit Peggy Bruntz, attachée de direction à la Cité de l'habitat, à Lutterbach. *Ils abordent le bien-être sous toutes ses formes, à travers les soins, la cosmétique, l'alimentation, les massages, les thérapies alternatives telles que la sophrologie, l'hypnose, la réflexologie, la naturopathie. »*

Des plateaux sous vide, avec lesquels on peut cuisiner et qui gardent aux aliments toutes les protéines et vitamines. Photo L'Alsace

« Des stands magiques »

Une vingtaine de nouveautés relancent l'intérêt, pour cette 8e Cité du bien-être : citons la cryo-esthétique ou possibilité de mincir par le froid, les ateliers de qigong (gymnastique chinoise), de coaching de vie, de dos régénéré, de yoga pour rire (technique qui allie exercices de respiration et de rire) ou les massages pour chien.

Brigitte, venue de Rixheim avec son épagneul de 11 ans, en est ravie : *« C'est la première fois qu'il se laisse faire. Il a presque dormi. C'est vraiment très bien. Et la manifestation est très bien organisée. Les conférences sont super, en particulier celle sur le pardon et les stands sont magiques. »*

Il règne un fort parfum d'exotisme, au sens propre et au sens figuré, avec les odeurs d'encens et les techniques et objets hérités des Indes ou d'Asie : massage ayurvédique, bols tibétains, reproductions de moinillons du Népal censés être des « déclencheurs d'émotion ».

« D'un bien-être extérieur à un mieux-être intérieur »

« Énergie » semble être le mot d'ordre : celle qu'on doit réharmoniser, celle que l'on économise sur un vélo électrique, celle du soleil qui fait se mouvoir de petits avions en bois ou celle que l'on dépense en une zumba enthousiaste. Même le directeur de la Cité, Jean-Christophe Trédemy, a payé de sa personne, hier.

Il y a encore bien d'autres possibilités de se faire plaisir, sans bourse délier : avec le trichothérapeute qui masse les cheveux à l'aide d'un sabre japonais, en s'initiant à la neea qui, *« en traitant l'origine des problèmes en intraversion, par la respiration, la correction de la posture, permet de passer d'un état de bien-être extérieur à un état de mieux-être intérieur »*, en s'offrant une séance de nettoyage des mains en profondeur, en s'essayant au triathlon qui combine tir au laser et parcours à trottinette ou en se laissant maquiller par les élèves de l'école Vendôme.

Y ALLER Aujourd'hui dimanche 20 septembre, de 10 h à 18 h, à la Cité de l'habitat, route de Thann à Lutterbach. Entrée gratuite.

Parmi les propositions de loisirs, un biathlon original, puisqu'il combine un tir au laser (sans balles, donc) à un parcours à trottinette. Photo L'Alsace

Les massages, c'est aussi fait pour les chiens... Une nouveauté, cette année, à la Cité du bien-être. Photo L'Alsace

D.N.A. – PARUTION LE DIMANCHE 20 SEPT. 2015

Cité du bien-être

LUTTERBACH

Zen attitude

Liliane (à droite) et son amie Nadie (au fond) sont spécialistes de « lithothérapie » et de « reiki » pour l'harmonisation des énergies du corps et de l'esprit. Leur stand et les 76 autres sont à découvrir encore ce dimanche sur le site de la Cité de l'habitat à Lutterbach. PHOTO DNA

Aujourd'hui encore, de 10h à 18h, la Cité de l'habitat à Lutterbach reçoit la 8e édition de la Cité du bien-être où se sont réunis 77 exposants aux petits soins pour le corps et l'esprit.
Ce véritable village du bien-être s'est installé le temps du week-end autour de professionnels qui illustrent l'art du mieux-être sous toutes ses formes. Un endroit idéal pour une promenade dominicale pendant laquelle vous pourrez vous plonger dans un univers relaxant, tonifier votre santé, penser "équilibre du corps et de l'esprit". Nutrition, acupuncture, magnétisme, naturopathie, médecine traditionnelle orientale, yoga, réflexologie, iridologie, relaxation, sophrologie, hypnose, coaching, géobiologie, lithothérapie, sont autant de thèmes pour lesquels vous pourrez satisfaire votre curiosité.
Les visiteurs pourront également s'initier aux soins de beauté et faire peau neuve avec les cosmétiques bio ou naturels, les instituts de beauté et centres « minceur ». Venez découvrir les incroyables vertus des plantes médicinales et aromatiques, de la *spiruline platensis* et des minéraux, et toute la force de la nature dans les huiles essentielles, les compléments nutritionnels et d'autres curiosités.
Aujourd'hui, l'Ecole d'Esthétique Vendôme et ses élèves proposeront des ateliers de maquillage flash beauté personnalisé, de modelage des mains et de pose de vernis.
Si vous venez avec votre compagnon à quatre pattes, il pourra profiter des bienfaits du massage canin. Le temps d'une séance de découverte, au revoir les douleurs musculaires et autres soucis de circulation des fluides...

CBA

Restauration sur place, parking surveillé, animation et conférences gratuites.