REVUE DE PRESSE

—ART—
DE VIVRE

LUTTERBACH > LA CITÉ DE L'HABITAT

LA CITÉ DU BIEN-ÊTRE

Les 21 et 22 septembre, la Cité de l'Habitat se transforme en un paradis du bien-être sous toutes ses formes : soins de beauté, sport, alimentation, zénitude... De plus, l'ensemble des animations et ateliers sont gratuits !

Par Mike Obri

L'aromathérapie pour se détendre, à découvrir à la Cité de l'Habitat

De nombreux visiteurs se pressent chaque année à Lutterbach pour La Cité du Bien-Être, une manifestation ponctuelle, le temps d'un week-end, et placée sous le signe de la zen attitude. Sur près d'un kilomètre de long, vous pourrez découvrir plusieurs espaces thématisés différents : forme, beauté, sport, mais aussi un grand marché paysan... Une multitude de professionnels illustreront, au travers d'ateliers interactifs, l'art du mieux-vivre sous toutes ses formes !

Bien-être du corps, de l'esprit... et de la maison

Les 21 et 22 septembre, le public pourra ainsi se plonger dans un univers relaxant où la nature, l'équilibre et la sérénité seront les mots d'ordre à retrouver chez tous les commerçants de La Cité de l'Habitat. Le bien-être sera proposé sous ses différentes facettes : se faire plaisir au naturel, apprendre à préserver et à stimuler votre corps, partager sur les avantages de la pratique d'un sport, mais aussi découvrir comment aménager ou entretenir son habitat tout en respectant l'environnement.

Des conférences toutes les heures

L'important programme de conférences gratuites reste l'un des points forts de la manifestation, avec, chaque heure, des thématiques variées abordées : le samedi à 15h « *Hypnose & Nutrithérapie : pour le poids de la bonne humeur* » ou comment lutter contre les problèmes de poids grâce à l'hypnose... A 16h, « *Comment gérer son stress et ses émotions dans la vie quotidienne* », par le spécialiste Patrice Jasinski. Ou encore le dimanche à 13h, « *S'accepter et se voir différemment* » par Elsa Radovic, conseillère en image personnelle et professionnelle.

Des ateliers interactifs, des démonstrations d'arts martiaux, des dégustations et un jeu concours seront également proposés. Dans l'univers de la santé, vous tomberez face à des professionnels des soins de beauté, de la mode, et circulerez au milieu d'ateliers anti-stress participatifs. Au programme notamment : aromathérapie et lithothérapie. L'aromathérapie est l'utilisation des extraits aromatiques de plantes (huiles essentielles) à des fins de relaxation. La lithothérapie, quant à elle, utilise la résonance naturelle des pierres et cristaux.

Un marché paysan

Nouveauté de cette sixième édition : un grand marché paysan, qui vivra au rythme du chant du coq, et proposera oeufs bio, légumes, fruits ou pain fermier de producteurs locaux. Bien sûr, vous pourrez venir en famille, puisque des animations et des jeux pour les enfants sont prévus sur place, à l'espace « *Village du Bien-être pour les Enfants* ». Si avec tout ça, vous n'arrivez pas à passer une journée totalement zen, nous, on donne notre langue au chat.

→ **La Cité de l'Habitat à Lutterbach**
www.lacitedelhabitat.com
Entrée libre, activités gratuites
Sa.21 et Di.22 de 10h à 18h30

A LUTTERBACH

6ème édition La Cité du Bien-Etre

LUTTERBACH - Les 21 et 22 septembre

La Cité de l'Habitat
FAITES RÉALISER VOS RÊVES

AU PROGRAMME

Les 21 et 22 septembre prochains, La Cité de l'Habitat se transformera pour la sixième année consécutive en un véritable village du bien-être en accueillant sur son site une multitude de professionnels qui illustreront au travers d'ateliers interactifs l'art du mieux-vivre sous toutes ses formes !

Durant ce week-end, le public pourra se plonger dans un univers relaxant où la nature, l'équilibre et la sérénité seront les mots d'ordre à retrouver chez tous les commerçants de La Cité de l'Habitat. Le bien-être sera proposé sous ses différentes facettes pour vous faire plaisir au naturel, apprendre à pré¬server et à stimuler votre corps, partager sur les atouts du sport et de la diététique mais aussi découvrir comment aména¬ger ou entretenir votre lieu de vie tout en respectant notre environnement, etc.

Un riche programme de conférences, des ateliers interactifs, des démonstra¬tions d'arts martiaux, des dégustations et un jeu concours seront également proposés gracieusement apportant des solutions multiples pour améliorer sa beauté intérieure et extérieure.

Nouveauté de cette sixième édition : un marché paysan qui vivra au rythme du chant du coq, des œufs bio et du pain fermier car « mieux consommer, c'est aussi acheter à côté de chez soi ! »

Découvrir les saveurs bio, s'initier aux soins de beauté, retrouver la forme, évacuer votre stress, allier éthique et mode, vivre en harmonie avec votre cadre de vie, cultiver votre bien-être… Pendant ce week-end placé sous le signe de la « zen attitude », rechargez vos batteries pour aborder la rentrée et la saison automnale en vous sentant bien « de la tête aux pieds » !

Quelques exemples de conférences

- **Approche quantique et cybernétique dans les domaines du bien-être et de la croissance individuelle.**
  Michel Schwab - Thérapeute holistique
- **Hypnose et nutrithérapie pour le poids de la bonne humeur. Ce que l'esprit peut concevoir, l'inconscient peut le réaliser.**
  Sonia Kirchmeyer - Hypnothérapeute, relaxologue, nutrithérapie
- **Christian Hennebelle** - Sophrologue et coach sportif
- **Comment gérer son stress et ses émotions dans la vie quotidienne** ? Apprendre à être à l'écoute de son corps et à calmer ses pensées à l'aide de différentes techniques simples et à la portée de tous.
- Patrice Jasinski - Praticien et thérapeute en énergétiques chinoise et gestion du stress.
- Pierres - chakras - énergies : les clés du bien-être
- Thomas Géhin - Magnétiseur et lithoponcteur
- **S'accepter et se voir différemment.**
  Elsa Radovic - Conseillère en image personnelle et professionnelle
- **Ayurvéda : médecine de la longévité**
  Dr Pavadé - Médecin ayurvédique, diplômé de la faculté de médecine de Calcutta
- **Les clés fondamentales de la loi d'attraction**
  Jacqueline Niedergang - Centre de formation en sophrologie holistique

6e édition de La CITE DU BIEN-ETRE - Route de Thann - LUTTERBACH

Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2013 de 10h à 18h30 non stop

Entrée, parking, animations et conférences GRATUITS - Restauration sur place - Cuisine bien-être

version
femina
L'ALSACE LE PAY
femina.fr
ado
JE PRENDS SOIN DE SA PEAU
ACTU
La folie des camions restos
CHYPRE
PAUSE BIEN-ÊTRE AU PAYS D'APHRODITE
DANS NOTRE RÉGIO
Accessoire
quand tu nous tien
M POKORA
LE NOUVEAU ROBIN DES BOIS
SPÉCIAL
mode
toutes les tendances
LES 21 ET 2
SEPTEMBR
LUTTERBAC
La Cité du Bien-être
60 ANIMATIONS GRATUITES
La Cité de l'Habitat
Semaine du 16 au 22 septembre 2013

/ Sortir / Forme /

LA CITÉ DU BIEN-ÊTRE ET DES SPORTS
UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Les 21 et 22 septembre prochains, La Cité de l'Habitat se transformera en un véritable village du bien-être en accueillant plus de 60 professionnels du mieux-être qui exposeront leur savoir-faire chez les commerçants du site.
Durant ce week-end, le public pourra se plonger dans un univers relaxant organisé en quartiers du bien-être présentant les différentes facettes d'une vie plus saine et harmonieuse : forme, beauté, marché alimentaire bio, coin nature des enfants, etc. Un riche programme de conférences, des ateliers interactifs, des démonstrations d'arts martiaux et des dégustations seront également proposés gracieusement apportant des solutions multiples pour améliorer sa beauté intérieure et extérieure. Grande nouveauté de cette édition : le village des sports, dans le village des constructeurs, avec des démonstrations sur l'art et la manière d'être bien dans son corps ! Découvrir les saveurs bio, s'initier aux soins de beauté, retrouver la forme, évacuer votre stress, allier éthique et mode, vivre en harmonie avec votre cadre de vie, cultiver votre bien-être… Pendant ce week-end du mieux vivre, vous trouverez mille réponses pour être bien naturellement et adopter la « zen attitude » de la tête aux pieds !

La Cité du bien-être et des sports, du samedi 21 au dimanche 22 septembre 2013 à La Cité de l'Habitat de Lutterbach.
Horaires : de 10 à 18 h 30. Entrée, parking, animations et conférences gratuits. Restauration sur place et cuisine bien-être.

/ Renseignements / > ***www.lacitedelhabitat.com***

Animation Le bien-être à la Cité de l'habitat

La Cité de l'Habitat à Lutterbach se transformera pour la sixième année consécutive en un véritable village du bien-être, ce week-end.

Les cosmétiques et produits naturels sont toujours très demandés. Archives A.O.

Pendant le week-end des 21 et 22 septembre, le public pourra gratuitement se plonger dans un univers relaxant où nature, équilibre et sérénité seront les mots d'ordre, à la Cité de l'habitat à Lutterbach. Le bien-être sera proposé sous toutes ses facettes, pour se faire plaisir au naturel, apprendre à préserver et stimuler son corps, partager avec d'autres sur les atouts du sport et de la diététique, recharger ses batteries, s'initier aux soins de beauté et découvrir comment aménager ou entretenir son lieu de vie tout en respectant l'environnement.

Pour ce faire, 60 professionnels compléteront les commerçants du site, qui est entièrement dédié à la construction et à l'aménagement extérieur et intérieur du logis.

Un riche programme de conférences aux thèmes aussi divers que « Comment gérer son stress et ses émotions », « Bien vieillir de 40 à 90 ans » ou encore « L'hypnose », est proposé tout au long de ces deux jours. On en saura plus également sur les vertus des minéraux.

Un marché paysan

Les animations, gratuites elles aussi, se déclineront sous forme de démonstrations d'arts martiaux, d'ateliers de cuisine diététique et d'un jeu concours. Le Village des constructeurs deviendra le Village des sports, pour petits et grands, avec du kin ball (volley avec une balle d' 1, 20 m de diamètre qui plane), de speed ball, de street golf, de soft archery, (sorte de tir à l'arc), des courses de relais en trottinettes, des initiations à la zumba, au jumping, et des châteaux gonflables, de la pêche aux canards, une piscine à bulles et des tricycles pour les petits.

La grande nouveauté de cette année est un marché paysan, avec œufs bio, pain fermier, fruits et légumes de producteurs locaux, « car mieux consommer, c'est aussi acheter à côté de chez soi. »

A.O.

Y ALLER Samedi 21 et dimanche 22 septembre, de 10 h à 18 h, à la Cité de l'habitat, route de Thann, à Lutterbach. Entrée, parking, conférences et animations gratuits.

LUTTERBACH A la Cité de l'Habitat

Etre bien dans la Cité

Le week-end prochain, l'art du mieux-vivre sous toutes ses formes sera illustré à travers des ateliers interactifs.

De nombreux professionnels seront là pour faire découvrir différentes méthodes liées au bien-être. ARCHIVES DNA

Les 21 et 22 septembre prochains, la Cité de l'Habitat se transformera pour la sixième année consécutive en un véritable village du bien-être en accueillant sur son site de nombreux professionnels qui illustreront au travers d'ateliers interactifs l'art du mieux-vivre sous toutes ses formes.

Nature, équilibre et sérénité

Durant ce week-end, le public pourra se plonger dans un univers relaxant où la nature, l'équilibre et la sérénité seront les mots d'ordre à retrouver chez tous les commerçants de la Cité de l'Habitat. Le bien-être sera proposé sous ses différentes facettes pour se faire plaisir au naturel, apprendre à préserver et à stimuler son corps, partager sur les atouts du sport et de la diététique mais aussi découvrir comment aménager ou entretenir son lieu de vie tout en respectant notre environnement.

Conférences, ateliers interactifs, arts martiaux, dégustations, jeu concours et... marché paysan

Un riche programme de conférences, des ateliers interactifs, des démonstrations d'arts martiaux, des dégustations et un jeu concours seront également proposés gracieusement «apportant des solutions multiples pour améliorer sa beauté intérieure et extérieure», selon les organisateurs.

Nouveauté de cette sixième édition : un marché paysan qui vivra au rythme du chant du coq, des œufs bio et du pain fermier car « mieux consommer, c'est aussi acheter à côté de chez soi ! ».

Découvrir les saveurs bio, s'initier aux soins de beauté, retrouver la forme, évacuer le stress, allier éthique et mode, vivre en harmonie avec votre cadre de vie, cultiver le bien-être... Pendant ce week-end placé sous le signe de la « zen attitude », rechargez les batteries pour aborder la saison automnale en vous sentant bien « de la tête aux pieds ».

LB

Y aller : Les samedi 21 & dimanche 22 septembre de 10 h à 18 h 30 non-stop à la Cité de l'Habitat route de Thann à Lutterbach.
Renseignements 03.89.50.11.71.
@ Détails de la manifestation : www.lacitedelhabitat.com

Lutterbach Tout pour être bien

Des huiles essentielles pour du mieux vivre. DR

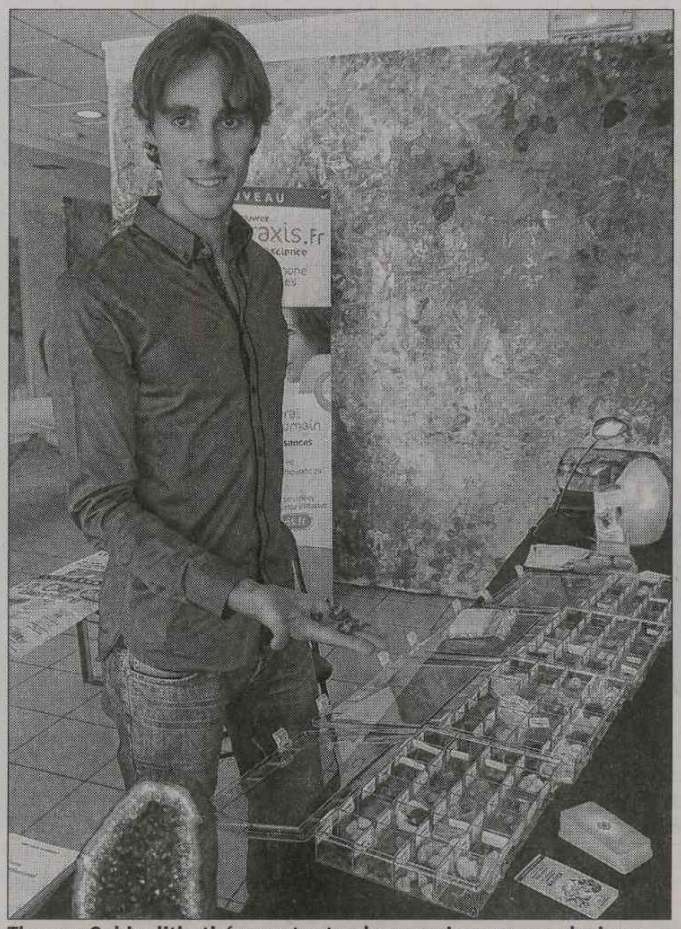
La cité de l'habitat accueille à nouveau de nombreux intervenants qui, au travers d'ateliers interactifs, présentent l'art du mieux-vivre sous toutes ses formes. Nature, équilibre et sérénité sont les mots d'ordre à retrouver chez tous les commerçants. Toutes les facettes du bien-être sont abordées à travers des conférences, des ateliers, des dégustations. Sport, beauté, diététique, lieu de vie, le bien-être sera proposé sous ses différentes facettes. Sont proposés aussi : un marché du terroir, un village de sport pour enfants et adultes, des ateliers de cuisine, un jeu concours.

Salon Un havre de bien-être à la Cité de l'habitat de Lutterbach

Aujourd'hui encore, la Cité de l'habitat, à Lutterbach, accueille la Cité du bien-être, un rendez-vous qui a pour but de présenter au public plusieurs techniques de bien-être et de relaxation.

Apprendre à gérer son stress et ses émotions, se relaxer et se détendre de différentes manières en suivant les conseils de spécialistes. Tout le week-end, la 6e édition de la Cité du bien-être fait la part belle à ces techniques, pratiques et produits qui permettent d'améliorer le quotidien et de se sentir mieux dans sa peau.

Près de 80 ateliers interactifs sur le bien-être et toutes ses facettes sont ainsi proposés pour toute la famille. « *Cela concerne aussi bien le bien-être physique et mental avec des relaxologues, sophrologues et hypnothérapeutes à disposition des visiteurs, que l'alimentation et les boissons* », précise Catherine Martinez Pugin, de la société Tertio Événements, qui organise ce salon en collaboration avec l'association des commerçants de la Cité de l'habitat.



Thomas Gehin, lithothérapeute strasbourgeois, propose plusieurs pierres et cristaux aux bienfaits divers. Photo S.Sp.

Des conférences et un marché paysan

Chaque année, ce rendez-vous, gratuit et ouvert à tous, attire de plus en plus de visiteurs, la plupart profitant des ateliers interactifs comme les massages pour se détendre, d'autres assistant à des conférences sur des thèmes variés toutes les heures : hypnose et nutrithérapie, gérer son stress avec la sophrologie, s'accepter et se voir différemment, etc.

Une nouveauté a vu le jour pour cette 6e édition, la mise en place d'un marché paysan, avec de nombreux produits bio du terroir alsacien. Les enfants n'ont pas été oubliés puisqu'un espace bien-être leur est réservé, juste à côté du village des sports.

Cette année, les stands de cosmétiques restent très prisés et connaissent autant de succès que ceux consacrés à l'aromathérapie et aux huiles essentielles. Mais la méthode tendance actuellement reste la lithothérapie, qui fait appel à l'énergie des pierres pour apporter des bienfaits spécifiques.

Un déclencheur pour le mieux-être

« *Chaque pierre a une vertu, par sa couleur, sa composition, et elle va rayonner d'une manière spécifique,* explique Thomas Gehin, un Strasbourgeois lithothérapeute depuis dix ans. *On utilise ces pierres et cristaux pour se réénergiser en les plaçant sur certaines zones du corps, pour prendre de l'énergie ou pour en sortir le trop-plein.* »

La lithothérapie a pris de l'ampleur ces dernières années, en témoigne l'intérêt grandissant des visiteurs pour cette méthode. « *Les gens se demandent bien souvent comment gérer leur stress ou veulent apprendre à retrouver confiance en eux* », poursuit Thomas Gehin, qui tient tout de même à préciser que « *la lithothérapie ne guérit pas, mais sert de déclencheur pour le mieux-être* ».

D'autres techniques sont à découvrir toute la journée en non-stop à la Cité de l'habitat de Lutterbach, où un tirage au sort permettra également de gagner plusieurs cadeaux en lien avec le bien-être (soins, repas-spectacles et même une voiture hybride).

Sébastien Spitaleri

Y ALLER Cité du bien-être, aujourd'hui de 10 h à 18 h 30 à la Cité de l'habitat à Lutterbach. Entrée libre.

MULHOUSE Cabinet de sophrologie Juliette Marchand

Apprendre à s'écouter

Depuis qu'elle a découvert la façon d'éloigner le mauvais stress, elle n'a de cesse de lâcher prise. Installée depuis peu à son compte, elle propose plusieurs types de séances et une conférence aujourd'hui, à la Cité de l'Habitat de Lutterbach.

Il y a près d'une vingtaine d'années, un peu par hasard, Juliette Marchand découvre les bienfaits de la sophrologie. Cette technique de développement personnelle imaginée en 1960 par Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre colombien, s'intéresse à l'étude de la conscience individuelle.

D'après Juliette Marchand, "la sophrologie ne s'explique pas, c'est une expérience à vivre !" On peut la rencontrer aujourd'hui à la Cité du Bien-être à Lutterbach. PHOTO DNA

Faire ses choix en accord avec soi-même

"Au départ, je me suis rendu compte que cela m'apportait énormément de choses. Je faisais mes choix en accord avec moi-même et non plus par rapport à la société ou à mon éducation", se souvient la souriante praticienne. Depuis, "la sophrologie est devenue mon école de vie" affirme-t-elle. Preuve de son attachement à cette philosophie qui aspire à se débarrasser de ses pensées négatives pour gagner en qualité de vie, l'ancienne salariée a abandonné son ancien poste afin d'ouvrir un cabinet à Mulhouse.

Difficultés émotionnelles

Son vœu le plus cher ? Transmettre – à l'occasion de séances individuelles ou collectives – la méthode caycédienne afin de pouvoir l'employer au quotidien et de manière autonome. "Souvent, on a des réflexes de stress dont on ne se rend même pas compte. Les séances de sophrologie visent à apprendre qu'on est la personne la plus importante de sa vie", argumente-t-elle.

Le travail démarre au niveau de la respiration abdominale et se poursuit graduellement, jusqu'au moment où chacun arrive à s'écouter et se sentir mieux.

De façon à atténuer voire à enrayer les difficultés émotionnelles telles la colère, la timidité mais aussi, les phobies, les angoisses et l'ensemble des inhibitions qui contribuent au mal-être, Juliette Marchand emploie des techniques d'identification sensorielle.

Dans le cadre de 6e édition de la Cité du Bien-Etre, (voir page 45), elle donnera avec l'association Askaya une conférence aujourd'hui dimanche de 15 h à 16 h à la Cité de l'Habitat, route de Thann à Lutterbach. ■

JUSTINE NALOUEI

- Les cours collectifs (de 5 à 10 personnes) sont programmés au 12 rue de l'Ours à Mulhouse, dans les créneaux suivants : mardi de 12 h 15 à 13 h 15 ou de 18 h 15 à 19 h 15 ; mercredi de 10 h à 11 h et, en musique, de 17 h à 20 h ; vendredi de 13 h à 14 h.
- Les séances individuelles se déroulent 131 avenue Aristide Briand à Mulhouse. Contacter Juliette Marchand au 06 37 82 27 24.

LUTTERBACH Cité de l'Habitat

Bien être en cité

A la rencontre des acteurs du bien-être encore aujourd'hui. PHOTO DNA

Commencée hier, la manifestation proposée par la Cité de l'Habitat, « La Cité du Bien-être », continue ce dimanche de 10 à 18h30 en non-stop.

JEAN-CHRISTOPHE TRÉDEMY, directeur du site, et Cathy Pugin, la coordinatrice de l'événement, ont mis sur pied un week-end riche en animations.

Dans un monde où tout va très vite, et dans lequel les personnes sont soumises au stress, des solutions existent pour le surmonter. C'est l'occasion de se plonger dans un univers relaxant où la nature, l'équilibre et la santé sont à l'honneur.

Le public est amené à rencontrer les acteurs du Bien-être qui proposeront des solutions à ses problèmes. Des conférences (toutes les heures) et des ateliers interactifs apporteront une grande partie des réponses aux questions de chacun.

La diététique tient une place importante, et plusieurs stands y sont dédiés, comme le Marché Paysan avec des produits du terroir, que l'on peut trouver près de chez soi.

Plusieurs des professionnels présents proposent des lots à gagner, dont une voiture. Les enfants ne sont pas oubliés, et un espace leur permet de s'amuser dans des structures gonflables et des ateliers ludiques.

Avant l'hiver, c'est l'occasion de recharger ses batteries, afin de se sentir bien de la tête aux pieds, mais aussi de trouver « la zen attitude ». ■

JPH