

L'Espace détente sera servi sur le plateau avec 'Slow'Brac'



c, c'est le pied avec "Slow'Brac" !



Santé

Publié le 13/03/2022 à 05:14

L'association Aubrac Bien Être organise la troisième édition de "Slow'Brac" du 29 avril au 1er mai à Nasbinals.

Après deux années de pause forcée pour cause de pandémie, l'événement tout en douceur "Slow'Brac" revient sur le plateau de l'Aubrac au printemps, à Nasbinals, pour proposer de nombreuses activités en lien avec le bien-être, si essentiel en cette époque frénétique.

En ce sens, une vingtaine d'ateliers et conférences seront proposés sur la sophrologie, méditation, yoga, réflexologie, olfactothérapie, développement personnel, etc. mais aussi la photographie, vélo, astronomie, lecture. Bref, un panel aussi vaste que le plateau, porté par l'association comptant une cinquantaine de membres, dont des praticiens installés sur le plateau, comme Marion Deltour pour des conseils alimentaires, Elisa

Rieutord en qualité de coach sportive et yoga ou encore Laurence Raterly en réflexologie plantaire, méditation et soins énergétiques.

Christophe Bourseiller en conférencier

Le documentaire "Ce qui compte" d'Anne Barth ouvrira cette troisième édition. Une soirée musicale, le samedi, et un marché artisanal à la Rosée du matin sont aussi programmés.

À noter parmi les conférenciers, le truculent Christophe Bourseiller qui tient une rubrique sur France Inter le week-end intitulé fort à propos "Ce monde nous rend fou" car il n'y a pas de mal à se faire du bien. Il sera possible de s'aérer sur le plateau avec des balades à la découverte de la flore grâce à Nathalie Blondel-Baur, l'incontournable prof de "sciences Nath" du plateau de l'Aubrac ! Et après l'effort de bien être, du réconfort avec la présence d'un food truck pour se restaurer.

En marge de l'événement, l'association prévoit d'intervenir en milieu scolaire et dans les Ehpad, avec à la clef, un concours de dessins sur le thème "L'arbre du bonheur." Dessine-moi du bien-être, en somme. Histoire de reprendre à sa façon St-Exupéry : *"On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux."*

Il en va du bien-être de nos cœurs sensibles.



olivier courtil

[Voir les commentaires](#)

À Découvrir Aussi

Contenus Sélectionnés

Cette nouvelle pompe à chaleur fait peur aux fournisseurs de chauffage

Eco Innovation

Guerre en Ukraine : Elon Musk défie en duel Vladimir Poutine, avec l'Ukraine comme enjeu

7 Français sur 10 ne connaissent pas cette astuce pour avoir des panneaux subventionnés

Panneaux solaires subventionnés

Var : la petite Camille retrouvée en Suisse, onze ans après avoir été enlevée par sa mère

Saint-georges-de-luzençon: Cette aide auditive fait fureur auprès des seniors

Bonne Audition

Guerre en Ukraine : la Russie a demandé l'aide économique et militaire de la Chine

par Taboola

Les tops de la semaine

 Lus

 Commentés

- 1 **Guerre en Ukraine.** Guerre en Ukraine : Zelensky prêt à ne plus adhérer à l'Otan et à un "compromis" avec les Russes... le point sur la situation ce mercredi
- 2 **Guerre en Ukraine.** Poutine : sa famille, sa santé, sa fortune... ce que l'on sait des secrets du maître du Kremlin
- 3 **Vie pratique - conso.** Flambée des prix du carburant : une enseigne de la grande distribution annonce le litre à 1 euro
- 4 **Énergie.** Prix de l'essence : Leclerc annonce une baisse de 35 centimes du gasoil à partir de lundi
- 5 **Variant Omicron.** INFOGRAPHIES. Variant Omicron du Covid-19 : BA.2 va devenir majoritaire en France... quelles conséquences ?

À lire aussi de Santé

- 1 **Santé.** Bactérie E.coli : un deuxième enfant mort depuis février, les autorités sanitaires insistent sur la prévention
- 2 **Coronavirus - Covid 19.** Gers : le Gers encore exposé au Covid-19 mais moins de cas graves recensés
- 3 **Santé.** Vaccination : " En Ariège, on a surtout vacciné des Toulousains"

- 4 **Coronavirus - Covid 19.** Covid-19 en Occitanie : les hospitalisations en baisse, l'ARS appelle à "ne pas baisser la garde"
- 5 **Coronavirus - Covid 19.** Covid-19 : l'épidémie va t-elle de nouveau flamber en France ? Ce que prédit l'Institut Pasteur

Aussi à la une

- 1 **Economie.** Remise de 15 centimes sur le carburant : pour qui ? jusqu'à quand ? comment ça fonctionne ?... on vous explique tout
- 2 **Guerre en Ukraine.** REPLAY. Guerre en Ukraine : les soldats russes auraient tiré sur des civils qui fuyaient Kiev, 7 morts dont un enfant
- 3 **Guerre en Ukraine.** Guerre en Ukraine : que se sont dit Emmanuel Macron et Vladimir Poutine ce samedi par téléphone ?
- 4 **Politique.** Élection présidentielle 2022 : 2 500 personnes pour le meeting d'Eric Zemmour
- 5 **Santé.** Bactérie E.coli : un deuxième enfant mort depuis février, les autorités sanitaires insistent sur la prévention