


 **STAND BIEN-ÊTRE – SPRINTRI DE VEYNES**  
**16 & 17 mai 2026 – Plan d'eau de Veynes**

 **Une nouveauté 2026**

À l'occasion du SPRINTRI, découvrez un **espace entièrement dédié au bien-être**, proposé par L'Oasis.

Tout au long du week-end, une équipe de praticiens du territoire vous accueille dans un espace vivant et accessible à tous :

 sportifs, accompagnants, familles et visiteurs

---

 **Ce que vous pourrez y trouver**

 **Soins individuels**

- Durée : 15 minutes
- Tarif : 10 €
- Idéal pour récupérer, relâcher les tensions ou s'offrir une pause

 **Ateliers découverte**

- Durée : 20 à 30 minutes
- Participation libre
- Accessibles à tous, sans prérequis

 **Un espace d'accueil en continu**

- Informations sur les pratiques bien-être
  - Échanges avec les praticiens
  - Orientation personnalisée
- 

 **Les praticiens présents**

- Jean-François Vannier – Psychothérapeute
- Mélina Beisbardt – Sophrologue & Hypnopratricienne
- Marina De Ruffray – Médecine Traditionnelle Chinoise
- Nathalie Peillon – Massages & soins énergétiques
- Laëtitia Cassin – Massages thaï
- Éléonore Benoit – Réflexologie
- Julie Fournier-Jumain – Naturopathie, massages & Biodanza®
- Gaël Hayoun-Bally – Massages
- Annie Mulot – Relaxation Bio-dynamique
- Agnès Lambert – Massages
- Jacques Ruta – Wutao, Yoga, Qi Gong
- Isabelle Wadel – Qi Gong, soins énergétiques et vibratoires

**PROGRAMME DU WEEK-END**

👉 **Accueil continu sur tous les créneaux**

👉 Les ateliers se déroulent à proximité du stand ou en extérieur selon leur nature

---

**SAMEDI 16 MAI****🕒 Matin (8h30 – 13h30)****Soins :**

Réflexologie (Éléonore)

Massages (Laëtitia, Nathalie)

**Ateliers :**

- 9h : Découverte du Qi Gong – Jacques
- 10h30 : Gestion mentale de l'effort – Jean-François
- 11h : Pleine conscience (de la marche à la course) – Laëtitia
- 11h30 : Causerie Qi Gong – Jacques
- 12h : Pleine conscience (de la marche à la course) – Laëtitia
- 13h : Se préparer mentalement à la performance – Jean-François

**🕒 Après-midi (13h30 – 18h30)****Soins :**

Réflexologie (Éléonore)

Massages (Nathalie)

**Ateliers :**

- 14h30 : Préparation mentale – Jean-François
  - 15h : Sophrologie (apaiser ses émotions) – Mélina
  - 15h45 : Découverte du Qi Gong – Isabelle
  - 16h30 : Wutao – Jacques
  - 17h30 : Relaxation – Nathalie
-


 **DIMANCHE 17 MAI** **Matin (8h30 – 13h30)****Soins :**

Réflexologie (Éléonore, Julie)

Massages (Agnès)

**Ateliers :**

- 9h : Qi Gong – préparation à la compétition – Jacques
- 9h30 : Préparation mentale – Jean-François
- 10h30 : Alimentation du sportif – Julie
- 11h : Récupération (jus de légumes & sérum de Quinton) – Julie
- 12h : Gestion mentale de l'effort – Jean-François
- 12h30 : Yoga – Jacques
- 13h : Sophrologie (apaiser ses émotions) – Mélina

 **Après-midi (13h30 – 18h30)****Soins :**


Réflexologie (Julie)

Massages (Gaël, Agnès)

Relaxation (Annie)

**Ateliers :**

- 13h30 : Causerie Qi Gong – Jacques
- 14h30 : Se préparer mentalement à la performance – Jean-François
- 15h : Alimentation du sportif – Julie
- 15h30 : Récupération (jus de légumes & sérum de Quinton) – Julie
- 16h : Relaxation Bio-dynamique – Annie
- 17h : Qi Gong & récupération – Jacques

 **Une invitation à prendre soin de soi**

Que vous soyez en pleine compétition, en récupération ou simplement curieux, ce stand est une **invitation à faire une pause, respirer et découvrir des ressources concrètes pour améliorer votre bien-être.**