

CR Journée Salon de santé et bien-être

le 27/09/2025



Nous sommes arrivés – Sylvie, Dévy, Pascal et Yvan – vers 9h30 devant le complexe du Vignarès pour le Salon de la santé et du bien-être, organisé par le CCAS de Valréas.

Dès l'accueil, ambiance conviviale : café, cake et installation de notre stand, sans oublier la rencontre avec nos voisins-associatifs et un repérage express... direction l'atelier cuisine d'EDES !



À 10h, tout le groupe s'est lancé dans la salle de cuisine : le résultat ? Un poke bowl géant, un dessert décadent – de quoi rendre jaloux ceux qui restaient au stand (oui, moi).



Pendant le festival culinaire, j'ai fait un tour des stands, participé à une interview pour une web-radio – et surtout, raconté l'histoire du GEM Soleil à tous ceux qui passaient... Avec un résultat qui ne s'est pas fait attendre : dès la semaine suivante, deux nouveaux adhérents nous ont rejoints !

L'inspiration était dans l'air : après avoir testé le yoga du rire, la sophrologie, le qi gong et autres ateliers bien-être, on s'est dit... pourquoi pas proposer tout ça au GEM de temps en temps ?

Autre bonne surprise : la rencontre avec Mathilde Passeri, *Conseillère Conjugale et Familiale au Centre de Santé Sexuelle, experte multi-casquettes* – qui, financée par le département, nous offre une intervention gratuite mardi 21/09 pour notre réunion GEM. On ne dit jamais non à une professionnelle qui apporte des idées, des sourires... et la gratuité.



Après une journée d'échanges aussi riches que gourmands, à 17h30 il a fallu plier le stand (et tourner la page des dégustations et papotages jusqu'à la prochaine fois).

Une journée pleine d'énergies positives, de belles rencontres et de nouvelles idées... et quelques envies de poke bowls au prochain atelier !