

ANIMATIONS dans les quartiers

▶ 8h-17h

Maison du Cœur
1 rue du Cœur

8h Heureux petit déj.
9h Atelier peinture bonheur
14h Atelier porte-bonheur

▶ 9h - 17h

Association Rajayoga
10 avenue Georges Clémenceau
La pensée : source de bonheur

▶ 19h - 20h30

7 techniques pour un bonheur durable

▶ 9h-17h

Dojo zen
27-29 avenue Jean Médecin
Initiation à la méthode zen

▶ 12h30-15h

Conférences :
méditation zen et la joie de l'éveil
Dédicace zen et rire

▶ 10h

Association UNIA
5 rue Verdi

Le bonheur d'apprendre
Table ronde sur le bonheur d'apprendre
et la recherche du bonheur

▶ 10h-12h

Association Olea Padma
La Luna
Promenade des Anglais

Yoga en famille
Enfants/parents
18h-20h
Yoga du couple

▶ 10h-12h

Goutte de lait
2 rue de l'Abbé Grégoire
Le bonheur dans le geste
Bio Danza danse

▶ 10h-17h

Bibliothèque Louis Nucéra
Le Bonheur est dans les livres
Bibliothérapie

10h30

▶ **Simone Riff**
2 bis avenue des Orangers
Dis-moi le bonheur
Atelier sonore de contes

▶ 14h

Ecris-moi le bonheur
Atelier écriture

▶ 11h

Cinémathèque
3 Esplanade Kennedy
Projection du film : Le retour du héros

▶ 11h30 - 16h30

Le village
Avenue Emile Ripert
Une partie de pétanque,
c'est le bonheur
Tournoi de pétanque

▶ 12h

Centre du 15^e Corps
14 avenue du 15^e Corps
Happy Nice
Chorale des agents avec les usagers

▶ À partir de 12h

Territoire rives du Paillon
Clos de boules les Lucioles
Du bonheur sur les rives du Paillon
Crêpes partie
Remise des récompenses

▶ 12h-23h

Association Art Bloc
23 avenue Auguste Vérola
Le bonheur à la verticale
Pratique de l'escalade

▶ 14h

Maison des Anciens Combattants
51 rue des Orangers
Chants et fruits du bonheur
Atelier chant du bonheur
et fruits de la passion

▶ 14h

Maison Fornero Menei
4 rue Sorgentino
Au bonheur des papilles
Crêpes partie

▶ 14h

Résidence Gambetta
141 boulevard Gambetta
Mille bouquets pour le bonheur
Atelier fleurs et carte du bonheur

▶ 14h - 16h

Maison Saint-Barthélemy
64 avenue Cyrille Besset
le bonheur : des mots pour le dire
Atelier carterie bonheur
avec les jeunes d'Uniscité

▶ 14h30

Résidences Valrose et Grosso
44 avenue Brancolar
Mille voix vers le bonheur
Karaoke

▶ 14h30

Association Entraide et partage
Salle Gallo
2 Rue Jean André
Tous en haut de l'affiche
Karaoke

▶ 15h

Association Rinascita
17 rue Frédéric Passy
Un instrument du mieux-être :
le corps
Séance yoga chant et méditation

▶ 17h

Association Les Vagues du Soleil
Sentier du littoral
Promenade au coucher du soleil
Départ Coco Beach

&
Et toute la journée
au Palais Acropolis :

**Congrès International
de Psychologie Positive
(WAIC)**
Partenaire de la Délégation
du Mieux Vivre pour
la Journée Internationale
du Bonheur du 20 mars 2019

LE BONHEUR DE VIVRE NICE LA JOURNÉE DU BONHEUR

MERCREDI 20 MARS 2019

© VILLE DE NICE - MARS 2019

Chérie 95.8
NICE

INSTITUT FRANÇAIS
D'APPRECIATION ENQUIRY
IFA

#ILove
#NICE

VILLE DE NICE

Mieux vivre sa vie et sa ville. A Nice, nous voulons faire en sorte que ces deux termes cheminent ensemble.

L'équilibre et le bonheur individuel sont indissociables d'un bon équilibre et d'un certain bonheur collectif.

Voilà à quoi nous nous employons depuis 2008 avec beaucoup de détermination : pas à pas, nous créons les conditions de ce mieux-être qui est notre aspiration commune.

C'est ensemble et dans le respect de tous que nous réussissons à être heureux. L'an dernier, la 1ère édition de la Journée internationale du bonheur avait touché le cœur des Niçois.

Pour cette seconde édition, c'est à nouveau et tout naturellement la délégation municipale du Mieux-Vivre sa Ville, qu'anime mon ami Jean-Michel Galy, qui est l'organisatrice.

J'invite le plus grand nombre de Niçois et nos amis vacanciers, à participer aux événements de ce 20 mars : les animations dans le « village du bonheur », place Pierre-Gautier, au cœur du Vieux-Nice, les débats au Centre Universitaire Méditerranéen.

A quoi s'ajouteront des instants de bonheur partagé dans les quartiers et un grand show inédit, au cœur de la nuit, dans la salle de spectacle du Ruhl.

Et puis, ce même 20 mars, se tient à Acropolis, le Congrès international de Psychologie positive.

Oui, Nice possède bien tous les atouts pour être la capitale du bonheur !

**Christian Estrosi, Maire de Nice,
Président de la Métropole,
Président délégué de la Région
Provence-Alpes-Côte d'Azur**

SOIRÉE DU BONHEUR AU CASINO RUHL

Une grande soirée réunira toutes celles et tous ceux qui veulent fêter ensemble le passage de l'hiver au printemps et surtout démontrer, au cours d'une séquence inédite, dans la joie des cœurs et la trépidation des pieds, que le bonheur, c'est simple comme une rencontre !

Prix : **15 euros**

Billetterie ouverte à partir du lundi 11 mars

4 place Pierre Gautier

Renseignements : **07 89 40 74 03**

Réservation par mail : **isabelle.de-villon@ville-nice.fr**

Ouverture des portes à 18h30

Carte d'identité obligatoire, tenue de soirée, avoir plus de 18 ans et ne pas être interdit de casino.

LE VILLAGE DU BONHEUR place Pierre Gautier

ANIMATIONS

- ▶ **10h15- 17h**
Animation musicale
- ▶ **10h45-11h15**
Flash mob enfants
Par Stéphane Tordjman
- ▶ **11h15-11h30**
Démonstration danse espagnole
Association Aneca
- ▶ **11h30-12h**
Démonstration danse capoeira
Association Berimbau
- ▶ **12h-12h30**
Démonstration de danse africaine
Association Ladeca
- ▶ **12h30-13h**
Démonstration de danse grecque
Communauté grecque
des Alpes-Maritimes
- ▶ **13h30-14h**
Défilé de mode africain
Association AMEVIE
- ▶ **14h-14h30**
Le cirque fait sa parade
Association Tous en piste
- ▶ **14h30-14h45**
Au bonheur de la danse
Association Apollo danse

- ▶ **14h45-15h15**
Flash mob adultes
Par Stéphane Tordjman
- ▶ **15h15-15h45**
**Démonstration de gymnastique
acrobatique et pyramide humaine**
Association Nice Gym
- ▶ **15h45-16h15**
Le bonheur arrive en chantant
Association ASPEICA
- ▶ **16h30-17h**
Le Cirque revient
Association Tous en piste

STANDS

- Association Harley du cœur**
Confection de fleurs et de moulins
à vent, par des enfants
- Association Loisirs passion**
Le bonheur de voyager
- Association Rinascita**
La joie de vivre par les massages
Techniques de relaxation
- Association Les Vagues du Soleil**
Passerelle vers le bonheur
Promenades, photos, rencontres
- Association Gym Dante**
La marche nordique quel bonheur
3 départs de marches nordiques
- Lycée la Providence**
Le bonheur par les enfants
- Association graine2sesame**
Bien dans son corps
bien dans sa tête
- Association Magic Ge**
Spectacle de magie

**Association centre bouddhiste
Tchakrasambara**
Méditer pour créer le bonheur

Association Positive Diététique
Une alimentation pour le bien-être
Dégustation de chocolat

Association Lycra 54
Le bonheur par le rire
Atelier de clownothérapie

Espaces verts
Mille fleurs pour rendre heureux
Arbres à vœux, décoration,
rempotage

&

8 stands associés aux animations

CUM Centre universitaire méditerranéen

Association Graine2Sésame :
**Les clés du bien-être
et de la connaissance de soi**

CONFÉRENCES

- ▶ **9h-9h30**
Un esprit sain dans un corps sain
Par le Dr Philippe Béranger
- ▶ **9h30-10h**
Une alimentation pour vivre heureux
Par Carine Béranger

▶ **10h-10h30**
Bonheur et pleine conscience
Par Samuel Stemmer

▶ **10h30-11h15**
L'art du bien vivre dans son habitat
Par Laurence Michou

▶ **11h15-12h**
Les marches vers le bonheur
Par Anne Nau

RIRES ET CHANSONS

▶ **14h-15h**
**Rire aux éclats ou l'art de se doper
au bonheur**
Jean-Michel Galy dans le cadre
du partenariat avec le Congrès
de Psychologie Positive (Waic)

▶ **15h-16h**
**Méli-mélo comique,
par la troupe L'Echo Errant**
Vol au dessus d'un nid de cocottes

▶ **16h- 16h30**
Association Rememrança Nissarda
Chorale

▶ **16h30- 17h**
Association Si Ray Sol
Chorale d'enfants