



**SAMEDI 29 MARS (SOIRÉE)**  
**DIMANCHE 30 MARS (JOURNÉE)**  
**LA RUCHE SAUCATS**

# PROGRAMME

## Samedi 29 mars - Soirée BEST

### SOIRÉE DANSE - REPAS - CONCERT

#### SALLE SPECTACLE

#### 19H INITIATION DANSE / PERCUSSIONS

ASSOCIATION SABAR SUNU THIOSSANE

#### 20H REPAS

ASSOCIATION SABAR SUNU THIOSSANE / YOGALA33

#### 21H CONCERT BEIJÃO

Buvette Yogala33

*Quand la musique réunit Sénégal et Brésil !  
Une soirée festive à ne pas manquer !*

**Pensez à réserver vos places avec le lien helloasso**

<https://www.helloasso.com/associations/yogala33/evenements/soiree-best-samedi-29-mars-2025-concert-beijao>

## DIMANCHE 30 mars - Journée BEST

### EXPOSITIONS

#### Grande salle

Exposition Tableaux la zénitude  
Concours de Dessin

Les ateliers d'arts de Saucats  
Dessine le printemps !

### SPECTACLE

#### Salle de spectacle

16H00

#### « Cette fois, c'est décidé, il parle ENFIN »

De et avec Paul WILLIATTE

*60 ans? Un tournant? L'occasion en tous cas de se poser les bonnes questions pour que Vieux rime avec Heureux et pas avec Grincheux !*

*Une comédie introspective, légère et émouvante, drôle et intense comme la vie ...*

Durée 1h10, à partir de 10 ans

<https://www.helloasso.com/associations/yogala33/evenements/spectacle-best-dim-30-mars-il-parle-enfin>

### CONFÉRENCES

#### Salle de Musique ou Scène Salle de Spectacle

Tous les intervenants sont diplômés et certifiés de leur pratique.

10H00	Présentation de la kinésiologie	Mayalen ÉLICHIRY
10H30	Bien-être au travail, en m'appuyant sur la PNL	Pauline ZAHM
11H00	Votre lieu de vie, un allié pour votre bien-être : l'approche de la Géobiologie	Patrick NOWACZKOWSKI
11H30	Les animaux dans l'au-delà	Anne-laure DALLET
12H00	Découvrez les archives akashiques et leurs bienfaits	Fabienne LECOUTRE
12H30	Confidence d'une ancienne fumeuse	Juliette BARBEAUX
13H00	Comment équilibrer ses chakras avec les pierres ?	Sébastien PLÉTAN
14H00	Gestion du stress grâce aux fleurs de Bach	Corinne CÉSARION
15H00	L'iridologie	Claire Le COADOU

## TOMBOLA BEST Tirage 17h30

## SÉANCES DÉCOUVERTES

## Salle de danse

10H30	Yoga et Méditation	Julia ELKINE WILLIATTE, YOGALA33 Henri CAVERNES L'institut de Saint Selve
11H30	Rio Abierto	Jason BC Rio - Danse-Mouvement vital expressif <a href="http://www.rioabierto.fr">www.rioabierto.fr</a>
12H00	Initiation Danse africaine	Association Sabar SunuThiossane
13h30	Hypnose : à la découverte du voyage intérieur	Vincent PATACHON
13H30	« Si on se lâchait la grappe ! »	Marie-Hélène MONGE
15H00	Bains sonores	Lili Ki

## ATELIERS

## Espace Ateliers - Grande salle

Voir horaires sur place

FRESQUE VÉGÉTALE  
COUTURE  
ZÉRO DÉCHET  
MACRAMÉ

Alexandra VIOLET, COM COULEUR  
Andréa HERPIN MAONAH  
Marie-Hélène MONGE  
Adeline MALLET ADEÏA

## MASSAGES

## Grande Salle ou Salle à l'étage

Patricia DAMIAN  
Anita JEHANNO  
Claire LE COADOU  
Joy MULATIER  
Anaïk PICHON  
Yannick VASSEUR

Réflexologie plantaire  
Massages ayurvédiques et réflexologie indienne  
Réflexologie  
Massages AMMA assis  
Massages ayurvédiques  
Massages shiatsu

## ET POUR LES ENFANTS

- ❖ FRESQUE VÉGÉTALE avec Alexandra VIOLET, COM COULEUR
  - ❖ CONCOURS : dessine le printemps !
    - ❖ Atelier COLORIAGE / Atelier KAPLA / Atelier LPO
- ❖ JEUX BOIS XXL en libre utilisation (AJC Isle Saint Georges)
  - ❖ Atelier DANSE AFRICAINE

## RESTAURATION

Yogala33 / Collectif BEST  
Association SABAR SUNU THIOSSANE  
Foodtruck BITURIGES BURGERS  
LA BONNE GRAINE (crêpes, bar)

Buvette Samedi soir  
Repas Samedi soir  
Extérieur, Dimanche  
Hall La Ruche, Dimanche

## VILLAGE D'EXPOSANTS

**50 exposants autour du Bien-être, Producteurs, Zéro Déchet, Créateurs, Jardin ...**

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Où ?** \*Complexe culturel et sportif La ruche 1 Allée Montesquieu 33650 SAUCATS **Pour se rendre à La Ruche ?** Depuis le bourg de Saucats, prendre la direction de Léognan.

Tourner à droite avant l'Intermarché. En venant de Léognan, Tourner à gauche après l'Intermarché.

GPS : Saucats, 33650, Allée Montesquieu

Facebook : Bienetresurterre Site internet : [www.bienetresurterre.com](http://www.bienetresurterre.com) Mail [yogala33@gmail.com](mailto:yogala33@gmail.com) Instagram Festival.best.bienetresurterre

\*Attention, Pas de distributeur sur Saucats. \*Manifestation éco-responsable

!!! CHANGEMENT D'HEURE le dimanche 30 mars 2025 ! Passage à l'heure d'ETE. La montre est avancée

**Entrée libre. On vous attend nombreux !**