

## 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<sup>e</sup> Corps**  
14 avenue du 15<sup>e</sup> 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 réussirons 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