Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

Une semaine pour découvrir le massage bien-être en Vaucluse



À l'occasion de la Semaine nationale du massage bien-être du lundi 8 au dimanche 14 juin, deux professionnelles du massage bien-être vauclusiennes ouvrent leurs portes et font découvrir la pratique à prix réduit.

De nombreux professionnels membres de la Fédération Française de Massages-Bien-Etre (FFMBE) participent à la Semaine nationale du massage bien-être et ouvrent les portes de leur institut pour proposer des séances découverte, des ateliers, initiations, des séances à tarif réduit, etc.

En Vaucluse, ce sont deux professionnelles qui participent à l'événement et proposent de faire découvrir leur univers. Premièrement, Pauline Adam (provencemassage84@gmail.com), à Cavaillon, organise des visites de son commerce et présente une découverte du massage assis. À Orange, c'est Florine Roussillon

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

(perfandflow@gmail.com) qui prend part à cette Semaine et propose une séance découverte à tarif réduit.

Découvrir les bienfaits

L'objectif de cette Semaine nationale du massage bien-être pour les professionnels est de faire découvrir cette pratique, souvent perçue comme un luxe, mais qui présente de réels bienfaits sur la détente, la récupération, le stress ou encore certaines douleurs. Pourtant, il n'est pas reconnu est remboursé comme un soi courant par l'Assurance maladie.

« Le massage (ex : relaxant, sportif, drainant…) n'est plus seulement une parenthèse de confort. Il entre, doucement, dans le budget du mieux-être », explique la startup Elsee Care qui regroupe 264 masseurs professionnels en France, dont 4 en Vaucluse.

En savoir plus :
Retrouver sur ce lien les animations de la Semaine nationale du massage en Vaucluse ainsi que dans toutes la France

---

La Parent'Elle : du soin et du bien-être au féminin

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Cécile Paulin a passé 30 années dans l'enseignement. Elle a décidé de changer de vie professionnelle il y a peu en créant La Parent'Elle, un espace dédié au bien-être et à la santé des femmes, à Mazan.

« J'ai commencé ma carrière en tant qu'institutrice. J'ai ensuite occupé des fonctions de directrice d'école à Sault et à Mormoiron. En 2018, j'ai commencé une réflexion pour une réorientation professionnelle. J'ai également commencé une formation de praticienne en massage en 2019, à l'IFPR 84, sur une durée de 600 heures. J'ai alors entamé une réflexion sur la création d'un lieu collectif autour du bien-être » explique Cécile Paulin, créatrice de La Parent'Elle.
Elle complète son projet par une formation autour de l'accompagnement périnatal en tant que Doula (ndlr : personne aidant une femme et son entourage pendant la période périnatale). Cette maman de quatre enfants quitte alors l'enseignement en août 2023 et se lance dans l'entreprenariat, avec la création d'une micro-entreprise en octobre 2023.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Cécile Paulin, créatrice de La Parent'Elle.

Un local à Mazan

La nouvelle cheffe d'entreprise a l'opportunité de récupérer les locaux du laboratoire d'analyses médicales de Mazan qui transfère son activité, sur une surface de 120m². Des travaux sont réalisés fin 2023. Elle est accompagnée dans son projet de création par Initiative Ventoux qui l'aide à peaufiner son business plan, avec un prêt d'honneur de 4 000€. Elle s'entoure toujours alors d'une équipe pluridisciplinaire d'expertes autour du bien-être féminin avec une diététicienne, une professeure de yoga, une psychologue, une ostéopathe, une experte de la médecine chinoise pédiatrique, une réflexologue et une psychomotricienne. L'activité a démarré en janvier 2024.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

> « L'idée du projet est de trouver en un seul lieu des réponses aux problématiques des mamans. »
>
> *Cécile Paulin*

« J'ai choisi ce lieu par opportunité mais c'est également un emplacement facile d'accès par rapport à de plus grandes villes comme Carpentras ou Avignon. »
Les autres professionnelles qui travaillent avec Cécile Paulin le font comme elle, en indépendante. « Pour ma part, je me focalise sur le massage et la gestion collective du bâtiment, poursuit la fondatrice de Parent'Elle. Au départ nous étions trois. Très rapidement, l'équipe s'est agrandie spontanément avec 8 personnes au final, dans le même état d'esprit. L'idée du projet est de trouver en un seul lieu des réponses aux problématiques des mamans. »



Une partie de l'équipe des intervenantes de Parent'Elle. DR

Le bien-être féminin

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

« Au départ, l'équipe voulait se cantonner à la période périnatale. Nous nous sommes rendu compte qu'il fallait élargir notre activité à la femme de l'accouchement jusqu'à la ménopause, pour toucher une clientèle plus large. L'activité a ainsi commencé début 2024 avec la pose des fondations si je puis dire. »
Des animations sont également organisées pour se faire connaître comme le Café des parents et les Nanapéros. Le site internet est en cours de création. En ce début d'année 2025, l'objectif est de développer l'activité pour partir sur un rythme de croisière. Pour cela, Cécile Paulin commence une démarche commerciale. Elle a par exemple noué des contacts avec l'école primaire de Jonquerettes afin de participer à une journée d'information auprès des parents. Elle va aussi rentrer en relation avec la Maison de l'Enfance de la Cove ou encore avec des médecins autour de la nutrition et de la pédiatrie.

Un prix national

Cécile Paulin est fière d'avoir obtenu pour sa première année le prix 101 femmes entrepreneures, avec le Coq Créa, décerné par BPI France. « Nous avons eu ce prix féminin pour le département de Vaucluse. 101 entreprises de tous secteurs d'activité ont été retenues sur 15 000 dossiers sur toute la France. Je suis allée recevoir ce prix à Matignon avec une grande satisfaction. À cette occasion, j'ai pu faire des rencontres avec d'autres cheffes d'entreprise. Nous avons ainsi créé un réseau et cela me soutient grandement sur des sujets

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

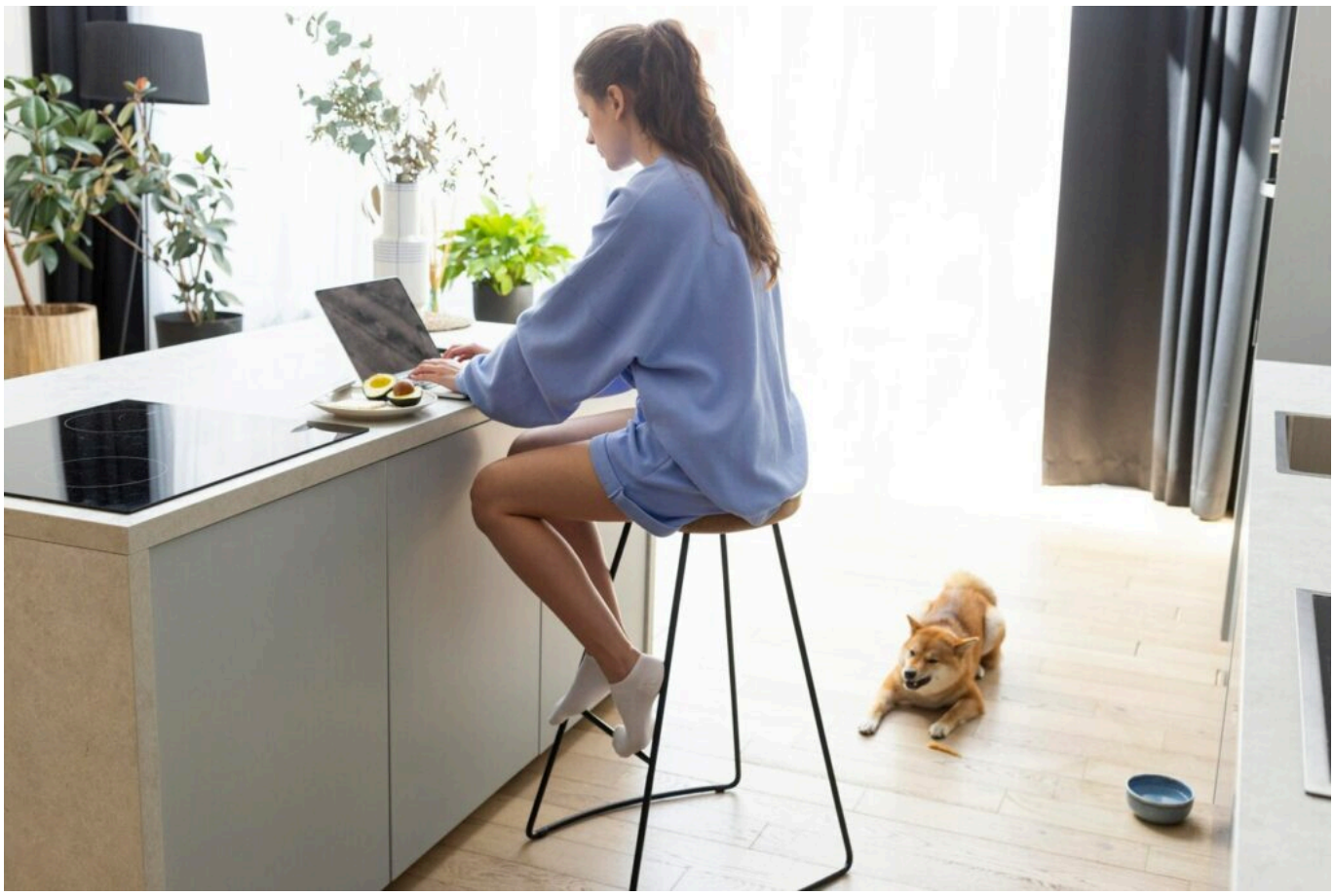


Cécile Paulin à Matignon lors de la remise des prix des 101 femmes entrepreneures 2024. DR

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

Comment améliorer son bien-être en télétravail ?



Le télétravail est devenu une norme pour de nombreux professionnels, rendant l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle plus crucial que jamais. Selon l'observatoire du télétravail en Décembre 2023, 82% des télétravailleurs français estiment que le télétravail améliore cet équilibre. Cependant, ce télétravail doit bien s'organiser pour parvenir à l'équilibre des vies. L'entreprise Zenho, à l'origine du bureau nomade, vous donne cinq conseils.

1. Séparer physiquement l'espace de travail de la vie privée

Il est essentiel de délimiter physiquement l'espace de travail pour favoriser la concentration et la productivité. Une séparation claire aide à prévenir les distractions, réduisant le temps nécessaire pour accomplir une tâche et minimisant les risques d'erreurs.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

2. Gérer le temps de manière efficace

L'adoption de techniques de gestion du temps peut optimiser la productivité en télétravail. Télétravail ne doit pas rimer avec heures supplémentaires, mais doit au contraire permettre de faire mieux dans le même temps. C'est pour cela que les pauses régulières sont cruciales pour maintenir la performance et préserver la santé mentale et physique.

3. Maintenir une communication efficace avec l'équipe

Le télétravail permet de s'isoler, mais ne doit pas enfermer. Ainsi, il est essentiel de garder un lien avec ses collègues et d'échanger régulièrement avec eux à l'oral. Cependant, il faut bien établir des limites claires dans ces interactions, et respecter des horaires de travail fixes pour protéger l'équilibre entre vie professionnelle et privée.

4. Instaurer une routine quotidienne

Mettre en place une routine quotidienne permet de structurer la journée et de séparer les périodes de travail des moments de détente. Les heures fixes de travail (début, pause déjeuner, fin), et le déploiement/rangement de l'espace de travail en début/fin de journée, permettent de cadrer et d'optimiser le temps de travail.

5. Prendre soin de sa santé physique et mentale

Adopter une posture ergonomique et intégrer des pauses actives dans la journée prévient les maux liés à la sédentarité. La déconnexion après le travail, en s'adonnant à des activités relaxantes et sportives, est essentielle pour réduire le stress et maintenir un bon équilibre.

Mazan : un week-end sous le signe du bien-être

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Mazan organise un événement autour du bien-être ces samedi 7 et dimanche 8 octobre à la Boiserie. De nombreux stands permettront aux visiteurs de se renseigner sur diverses thématiques telles que : le magnétisme, le CBD, le yoga, le massage ancestral chinois, la naturopathie, l'hypnose, le shiatsu traditionnel, et bien d'autres.

Aussi, le week-end sera rythmé par des conférences sur les différentes thématiques représentées lors de l'événement. L'objectif de cette manifestation est de véhiculer des valeurs positives auprès de tout type de public, afin d'aider chacun à trouver une sérénité et une harmonie avec soi-même et les autres.

Samedi 7 et dimanche 8 octobre. De 10h à 18h. Entrée libre et gratuite. La Boiserie. 150 Chemin de Modène. Mazan.

V.A.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

Avignon : Le salon du bien-être dédié aux enfants revient pour une 2ème édition



Ce dimanche 14 mai, de 9h à 18h, le salon devenir grand revient à Lascierie d'Avignon après le succès de sa première édition.

Le concept du salon

Ce salon professionnel non-marchand propose des outils de réflexion et d'évolution pour les parents et les enfants. Des aides et des solutions sont mises à la disposition des familles pour aider l'enfant à s'épanouir et lui permettre de se développer de manière harmonieuse.

Des professionnels de l'enfance et de l'adolescence prennent part à l'évènement et apportent une vision globale des possibilités d'accompagnement des enfants.

Les participants

Vous y retrouverez 60 exposants (thérapeutes, pratiques ludiques dédiées aux enfants, accompagnement à la parentalité…) mais aussi 5 tables rondes autour de sujets comme le désir d'enfant, l'hypersensibilité ou encore les addictions, animées par des professionnels.

Pareillement, 25 ateliers & animations dédiés aux enfants et des ateliers découvertes. Les animations extérieures sont choisies pour leurs caractères ludiques écologiques et participatifs. Pour vous rafraîchir

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

et vous rassasier, le salon proposera 1 buvette et 1 foodtruck sur place.

L'invitée d'honneur de cette 2e édition sera Isabelle Filliozat, psychothérapeute, écrivaine et conférencière, vice-Présidente de la Commission des 1000 Premiers Jours, sous la présidence de Boris Cyrulnik.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

J.G

Infos pratiques

Prix d'entrée : 4€ • Gratuit pour les – de 18 ans. 14 mai. LaScierie. Boulevard Saint-Lazare. Avignon. Vidéo de la 1ère édition, en mai 2022, à La Scierie. Contact Séverine Durmaz : 06 75 69 23 30 ou severine@devenir-grand.com. Facebook du salon et Instagram du salon.

Iron Bodyfit : l'entreprise qui place le bien-être de ses adhérents au premier plan

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Iron Bodyfit, dont le siège se situe à Avignon, est spécialisée dans l'électro-myo-stimulation (EMS), qui consiste à envoyer des impulsions électriques au corps pour stimuler les muscles. Au-delà des bienfaits sur la forme physique, l'entreprise promet une réelle forme de bien-être pour ses adhérents.

Avignon Nord. Une première pièce qui sert d'accueil, mais aussi de salon où les adhérents peuvent prendre une boisson chaude. Derrière, la 'salle de travail' où seulement trois machines d'électro-myo-stimulation (EMS) sont disposées les unes à côté des autres. Sur le côté, un dernier espace vestiaire et douche. La musique résonne en rythme avec la voix du coach. Lorsque l'on rentre dans le studio Iron Bodyfit, il ne faut pas s'attendre à une salle de sport classique.

Seulement une centaine de mètres carrés, et ce, pour tous les studios de l'enseigne. « Les studios sont imaginés et aménagés comme des 'cocons' pour que les clients s'y sentent privilégiés, explique Thierry Douvier, directeur France d'Iron Bodyfit. On ne se compare absolument pas à une salle de sport. » Les

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

studios fonctionnent d'ailleurs selon les codes d'un institut de beauté et non d'une salle de sport.

Une entreprise jeune et florissante

Fondée en 2015 par Hadri Jaffal et Johan Ghu, Iron Bodyfit a été parmi les premières entreprises à proposer l'EMS en France et a été la première à développer un système de franchise pour ce concept. Très vite, l'entreprise a connu un essor et a ouvert de nouvelles franchises, d'abord en France, puis à l'international.

Aujourd'hui, l'Hexagone comptabilise 115 studios. L'objectif serait d'atteindre 145 d'ici la fin de l'année, et 300 d'ici trois ans. L'entreprise compte aujourd'hui une quarantaine de studios en dehors de la France métropolitaine, à la Réunion, en Suisse, en Belgique, au Maroc, au Canada, en Côte d'Ivoire, ou encore à Dubaï. Et de nouvelles franchises sont d'ores et déjà en cours d'ouverture au Royaume-Uni, en Espagne et aux États-Unis.

En 2022, l'entreprise avignonnaise a enregistré un chiffre d'affaires de 23,5 millions d'euros, ce qui représente une croissance de +40% par rapport à l'année précédente. Iron Bodyfit vise le même taux de croissance pour l'année 2023. « On est en position pour atteindre les 28 ou 29 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2023, grâce au développement de nouveaux studios et le développement aux seins des studios déjà ouverts », développe Thierry Douvier. C'est ainsi que l'entreprise s'est hissée à la place du leader de l'EMS en France, sur un marché qui est encore en plein développement.

Le bien-être avant tout

Une valeur importante de la société, c'est de faire passer le bien-être des adhérents en premier. Et par 'bien-être', Iron Bodyfit ne parle pas seulement de forme physique, mais aussi psychologique, ce pourquoi l'enseigne ne se compare pas aux salles de sport classiques. « Les adhérents nous répètent souvent qu'ils ne rateraient une séance pour rien au monde parce que ça leur fait du bien et ça leur permet d'oublier les tracas du quotidien, qu'ils proviennent du foyer ou du travail », affirme Romain Secchiaroli, franchisé Avignon Nord et Montélimar, et développeur de réseau France/Espagne.

Thierry Douvier, le directeur France de l'entreprise, lui-même en atteste. « J'avais besoin de me sortir la tête du travail, et en plus, j'avais de très grosses douleurs au dos, explique-t-il. J'ai tout essayé et ça ne passait pas. » C'est alors qu'il entend parler de l'EMS par un proche. Profitant de la séance offerte, il s'est rendu compte que ses douleurs avaient grandement diminué au bout de cette séance et a décidé de prendre un abonnement. Anciennement directeur régional de Conforama, ce n'est que bien plus tard que Thierry a rejoint l'équipe d'Iron Bodyfit, appréciant grandement les valeurs de l'entreprise. « Quoiqu'il arrive je fais ma séance chaque semaine, et aujourd'hui, le mal de dos c'est quelque chose que je ne connais plus », conclut-il.

25 minutes par semaine

Ainsi, l'EMS peut avoir de nombreux bienfaits. Il peut agir sur les maux de dos, il permet également de

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

travailler sur la perte de poids, le renforcement musculaire ou encore le raffermissement.

Une séance dure 25 minutes, et correspond à quatre heures de renforcement musculaire classique. Ainsi, une séance par semaine suffit, l'enseigne n'en propose pas davantage. L'adhérent s'équipe d'un gilet, de bandeaux au niveau des fessiers, des cuisses, des biceps et des triceps, et l'électrostimulation permet de travailler sur huit groupes musculaires en même temps, peu importe le mouvement effectué et quel muscle est visé avec ce mouvement.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, l'EMS ne représente aucun danger, il n'y a aucun risque de prendre un choc électrique, comme en atteste Romain Secchiaroli. « J'ai fait un arrêt cardiaque à 24 ans, et aujourd'hui, je ne loupe aucune séance, explique-t-il. L'activité sportive via l'EMS est très bonne parce qu'elle n'est pas impactante, pas de choc, pas de poids, pas d'équipement, on ne travaille qu'avec le poids du corps. »

Des séances intimistes

En plus d'être formés à la pratique de l'EMS, les coachs d'Iron Bodyfit sont formés à être à l'écoute des adhérents. L'objectif étant que ces derniers se sentent privilégiés. C'est pourquoi tous les studios de l'enseigne sont aménagés plus ou moins de la même façon et qu'ils ne peuvent accueillir que trois adhérents à la fois. Une configuration qu'Iron Bodyfit ne compte pas changer afin de garder une certaine intimité.

« Il faut que les 25 minutes par semaine soient un moment de bonheur et de libération, développe le franchisé Avignon Nord. C'est pour ça qu'on entretient des relations très proches avec nos adhérents. On connait leur vie, leurs soucis, on va même à leur mariage, ils sont invités à nos soirées Iron Bodyfit, etc. » Cette proximité, elle rentre dans la liste des valeurs de l'entreprise, et elle permet de réellement travailler sur la notion de bien-être que prône Iron Bodyfit.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



©Iron Bodyfit Avignon Nord

Une pratique pour tous

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'EMS ne s'adresse pas nécessairement aux sportifs. Tout le monde peut se tourner vers cette pratique parce que tout le monde ne peut pas passer une heure ou plus, plusieurs fois par semaine, à faire du sport.

« Nos adhérents les plus jeunes ont 18 ans et d'autres ont plus de 85 ans », explique Thierry Douvier. Les femmes représentent d'ailleurs environ 75% de ces adhérents.

Les perspectives d'évolution

Pour le moment, la société avignonnaise se concentre surtout sur le développement en France et à l'international avec l'ouverture de nouvelles franchises. Au-delà du développement, Iron Bodyfit souhaite bien structurer l'entreprise et notamment accompagner au mieux les franchisés en leur apportant des solutions à leurs problématiques afin qu'ils n'aient qu'un seul objectif : se focaliser sur le client.

L'entreprise souhaite également se concentrer sur le développement au sein des studios. Elle a d'ailleurs développé Iron Nutrition, avec une gamme de produits complémentaires pour accompagner la perte de poids et un suivi de conseil en nutrition apporté par un expert. D'autres services autour du bien-être sont

Ecrit par le 10 novembre 2026

en cours de réflexion, tout en sachant que l'EMS est et restera le cœur de métier d'Iron Bodyfit. Si la machine est déjà bien en route depuis 2015, l'entreprise compte bien continuer de populariser la pratique à travers le monde.

Ecoutez Laurent Garcia, rédacteur en chef de l'Echo du Mardi dans "la nouvelle eco" du mardi sur France Bleu Vaucluse : "**Création d'enseignes, notre territoire ne manque pas de franchises**"

Un week-end 'bien-être' à la Boiserie de Mazan



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

Ce week-end, les samedi 1er et dimanche 2 octobre, la Boiserie de Mazan va faire place au bien-être. Au programme : des stands aux diverses thématiques, des conférences, des ateliers et des animations.

Organisé par la Caisse centrale d'activités sociales (CCAS) de Mazan, cet événement centré sur le bien-être abordera plusieurs formes de ce dernier : l'équihomologie, la sophrologie, le magnétisme, l'astrologie, la kinésiologie, et bien d'autres. Pendant ces deux jours, 45 exposants tiendront un marché composé de divers stands. Parmi eux, plusieurs acteurs mazanais du bien-être seront présents tels que le équihomologique Iso-Faculté, ou encore l'association Soins de l'être, composée de praticiens multidisciplinaires.

Le week-end sera aussi rythmé par de nombreuses conférences et des ateliers sur la santé, la beauté, la maternité, l'hypnose, l'art thérapie, allergies, ou encore le sevrage tabagique. Tous ces thèmes seront abordés par des professionnels du bien-être. Tout le monde est invité à venir faire un tour, même les enfants, qui pourront profiter d'animations avec des chevaux et poneys et des sculptures de ballons en extérieur.

Découvrez tout le programme ici. Renseignements au 07 85 30 45 76.

Samedi 1er et dimanche 2 octobre. De 10h à 18h. Entrée libre et gratuite. La Boiserie. 150 Chemin de Modène. Mazan.

V.A.

Vedène : un festival de yoga organisé pour la fête internationale…du yoga

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Pour fêter l'arrivée de l'été et célébrer la journée internationale du yoga, le Studio Mouvement organise un festival de yoga au golf du Grand Avignon à Vedène, le samedi 18 et le dimanche 19 juin.
Au programme, deux jours d'ateliers, de pratiques variés, de méditation, de réflexologie et d'initiation aux massages, en présence de Maëva Boldron, professeur de yoga à Paris, de Marie Popot, professeur et formatrice à Aix-en-Provence, et de toute l'équipe du Studio Mouvement.

Ateliers
Samedi 18 juin
Funky hips avec Marie Popot et danse du Dragon et Yin Yoga avec Marianne Schneider et Magali Piquet.
Dimanche 18 juin
Yoga des vents et langage codé de la colonne avec Maëva Boldron.

Informations pratiques
Golf du Grand Avignon, Chemin de la Banastière, Vedène. Restauration sur place. Informations et réservations sur mouvement-yoga-pilates.com.

J.R.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

E-academy formation a ouvert ses portes à Avignon



Un nouveau centre de formation a ouvert 200 rue Michel de Montaigne à Avignon. E-academy formation propose du conseil spécialisé dans le bien-être, la médecine traditionnelle chinoise

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

et l'ayurvédique (l'ayurveda est une forme de médecine traditionnelle originaire de l'Inde).

E-academy a pour but d'accompagner et de former des professionnels ou futurs entrepreneurs qui ont pour objectif d'accroître leurs connaissances, mais aussi leurs compétences pour apporter une valeur ajoutée à leur carte de soins. « Nous sollicitons des experts de tous bords pour faire d'E-academy une belle aventure professionnelle mais avant tout humaine », explique la fondatrice et directrice Kathy Bauzan. L'établissement propose des formations professionnelles à distance, en semi-présentiel ou en présentiel dans le bien-être, la médecine traditionnelle chinoise et l'ayurvédique ainsi qu'un service de conseil pour votre activité et vos futurs projets. « Que vous soyez étudiant(e), employé(e), professionnel(le) indépendant(e), à la recherche d'un emploi ou en reconversion professionnelle, nos prestations sont accessibles à tous et à tout moment de l'année. »

Informations pratiques: 04 90 94 48 61 ; 06 86 12 68 61; e-academy@outlook.fr, site internet cliquez ici.