



## « UN INSTANT VERS SOI » : UNE JOURNÉE SOUS LE SIGNE DU BIEN-ÊTRE AU CHÂTEAU DE CRÉMAT

La rentrée est toujours l'occasion de prendre de bonnes résolutions à commencer par prendre soin de soi. L'emblématique Château de Crémât, niché au cœur des collines de Bellet à Nice, l'a bien compris et crée l'évènement en organisant sa première journée baptisée « Un instant vers soi »\*.

Rendez-vous est ainsi donné le **dimanche 22 septembre** pour une parenthèse d'exception placée sous le signe de la détente, du bien-être et du développement personnel.

Tout au long de la journée, de nombreux ateliers, des cours ainsi que des conférences seront proposés autour de thématiques variées : Pilates, yoga vinyasa, danse afro, atelier soin visage japonais & auto-massage, ballet barre yoga, astrologie, confiance en soi, cartomancie, art thérapie, live cooking... et bien d'autres activités.



### Ateliers, cours et conférences

De nombreux créateurs seront aussi présents pour l'occasion. Des visites guidées du château ainsi que des balades en 2CV dans les vignes avec dégustation de vin viendront compléter cette programmation inédite.

Côté prix, le Pass journée est proposé à 7€. Ce tarif inclut l'accès gratuit aux activités sur réservation : Yoga, Pilates, Danse Afro, Ballet Sculpt, Conférences, Cartomancie, Live Cooking Vegan. D'autres ateliers sont en supplément et ouverts sur réservation également.

L'occasion de (re)découvrir cet endroit iconique sous des angles différents et à travers des animations.

*\*L'évènement aura lieu sous réserve des conditions météorologiques.*

Journée « Un instant vers soi » - Dimanche 22 septembre de 9h à 18h  
Château de Crémât - 442 Chemin de Crémât, 06200 Nice - Tarif : 7€ / personne.  
<https://my.weezevent.com/journee-bien-etre-au-chateau-de-cremat>



CHÂTEAU DE CRÉMAT

## VOS ACTIVITÉS DE LA JOURNÉE

### Cours de yoga vinyasa

9h00 - 45min - Terrasse Vallée

### Cours de pilates

9h00 - 45min - Terrasse Plein Ciel

### Cours de danse afro

10h00 - 45m - Terrasse Plein Ciel

### Atelier soin visage japonais & Auto-massage

10h00 - 1h - Verrière

### Cours ballet barre yoga

10h00 - 45min - Terrasse Plein Ciel

### Atelier floral

10h30 - 1h - Dans les jardins du Château

### Conférence "L'astrologie et l'éveil de soi"

11h30 - 45min - Salle Mari

### Conférence "La confiance en soi, la clé du succès"

12h30 - 45min - Salle Mari

### Atelier terrarium

13h00 - 1h - Verrière

### Atelier floral

14h00 - 1h - Dans les jardins du Château

### Conférence "L'art thérapie au service du mieux être"

14h30 - 45min - Salle Mari

### Atelier cartomancie

15h00 - 45min - Verrière

### Live Cooking Vegan

15h30 - 45min - Cuisine

### Cérémonie du cacao

16h15 - 1h15 - Terrasse Vallée



*Balade en 2CV dans les vignes et dégustation de vin*

*De 14h30 à 17h30 - 30min*

## À PROPOS DU CHÂTEAU DE CRÉMAT

*Sur les hauteurs de Nice, le Château de Crémat est le fleuron de la prestigieuse appellation de Bellet. Créée en 1941, l'appellation « Bellet » est la seule AOP implantée intégralement dans les murs d'une grande agglomération. Le vignoble du Château de Crémat s'étend sur les collines de Crémat, St Sauveur et Saquier. Actuellement, 10 hectares de vignes sont exploités entre 200 et 300 mètres d'altitude et toute la production est certifiée biologique.*

*Construite en 1906 par un modeste marchand niçois, la célèbre bâtisse n'a cessé d'évoluer jusqu'à son rachat en 2017 par une famille d'industriels français qui se passionne pour les vignobles et la région. Fière de cet héritage unique, elle offre au Château de Crémat un tout nouveau souffle avec notamment la rénovation des salles, le respect des couleurs niçoises avec une nouvelle identité extérieure ocre ainsi que la décoration des intérieurs dans un style "années folles". Le Château a, en effet, été aménagé avec le mobilier du Ritz, célèbre palace parisien, lors d'une vente aux enchères.*

*Aujourd'hui, l'établissement est devenu un lieu de vie événementiel prisé des Niçois avec des concerts et show case privés (The Avenir, Clara Luciani, Jenifer) mais aussi des week-ends découverte comme des journées portes ouvertes ou encore l'événement l'Art de la Fête qui fédère chaque année plus de 30 exposants azuréens (artistes, chefs, entrepreneurs).*



### CHÂTEAU DE CRÉMAT

+33 (0)4 92 15 12 15

442 chemin de Crémat, 06200 Nice

<https://chateaucremat.com/>

### CONTACT PRESSE

Mickaël Mugnaini - Agence AZ Nice

Tél : +33 (0)6 25 08 77 09

[mickael@agence-az.com](mailto:mickael@agence-az.com)



CHÂTEAU DE CRÉMAT

Télécharger les visuels d'illustration