

## Programme Journée Bien Etre et sport santé si moins de 30 inscrits

ACTIVITES	HEURES (6 h45 + 1 h de pause + 1 h accueil et clôture)								
	9h - 9h30	9h30-11h	11h à 12h30	12h30 à 13h30	13h30 à 14h15	14h15-15h45	15h45-17h15	17h15 à 17h45	
Marche Nordique	Pot accueil 30 min	1h30		Auberge espagnole 1h				Pot de clôture	
Naturopathie et botanique			1h30						
Yoga de la marche						45 min			
Sophrologie et marche éveil des 5 sens		1h30 (si plus de 8 inscrits à 13h30)					1h30		
Pilates - Stretching, auto-massages, relaxation									1h30