

## PLANNING ACTIVITES SOUS FORME D'ATELIERS si plus de 30 inscrits

HEURES (6 h 45+ 1 h de pause+ 1 h accueil et clôture)

9h - 9h30	9h30-11h	11h à 12h30	12h30 à 13h30	13h30 à 14h45	14h45 à 16h00	16h00 à 17h15	17h15-17h45
30min	1h30	1h30	1h	1h15	1h15	1h15	30min
Pot d'accueil 30 min	Naturopathie et botanique	Naturopathie et botanique	Auberge espagnole	Naturopathie et botanique	Naturopathie et botanique	Naturopathie et botanique	Pot de clôture
	Marche Nordique	Yoga de la marche		Yoga de la marche et stretching	Pilates	Stretching, auto-massages, relaxation	
	Sophrologie et marche éveil des 5 sens	Sophrologie et marche éveil des 5 sens		Sophrologie et marche éveil des 5 sens	Sophrologie et marche éveil des 5 sens	Sophrologie et marche éveil des 5 sens	