

ufolep

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

WEEK END ZEN

DU 3 AU 4 OCTOBRE

Centre de vacances La Peyrière en Périgord

<https://inscriptions.ufolep.org/we-af-zen-2020-10/>

Fédération sportive de
**la ligue de
l'enseignement**
un avenir pour l'éducation populaire

WEEK END ZEN

SAMEDI 3 OCTOBRE		DIMANCHE 4 OCTOBRE	
13h30-14h00	Accueil- Café	8h00-9h00	Petit déjeuner
14h00-14h45	Ouverture du week-end	9h00-10h15	Groupe 1 : <i>Yoga</i> Groupe 2 : <i>Sophrologie</i>
14h50-15h50	Conférence Naturopathie	10h25-11h40	Groupe 1 : <i>Sophrologie</i> Groupe 2 : <i>Yoga</i>
16h00-17h00	Groupe 1 : <i>Pilates</i> Groupe 2 : <i>Tai Chi Chuan</i>	11h45 12h30	Echange de pratiques
17h10-18h10	Groupe 1 : <i>Tai Chi Chuan</i> Groupe 2 : <i>Pilates</i>	12h30-14h00	Repas
18h15-18h45	Installation dans les chambres	14h00-15h10	Groupe 1 : <i>Yoga du rire</i> Groupe 2 : <i>Massages</i>
19h00-20h00	Pot convivial	15h20-16h30	Groupe 1 : <i>Massages</i> Groupe 2 : <i>Yoga du rire</i>
20h00-21h00	Repas	16h40-17h15	Rassemblement Bilan
21h00-22h00	Gestes qui sauvent		

INFOS ET CONTACTS

Week End Zen

Villages de vacances La Peyrière, 24590 St Geniès (24)

Inscrivez-vous sur : <https://inscriptions.ufolep.org/we-af-zen-2020-10/>

Facebook : UFOLEP Aquitaine

Patrick MANS : pmans.ufolepna@gmail.com / Tél. 06 82 01 98 68

NOS PARTENAIRES

DECATHLON **PRO**