

# WEEK END ZEN

SAMEDI 7 AVRIL	
13h - 14h00	Accueil
14h	Installation salle conférence et café d'accueil
14h15	Discours d'ouverture
14h30 - 15h15	Conférence naturopathe "respirez, bouger"
15h15	Vestiaire !
15h30 - 16h15	TaiChi
16h15 - 16h45	Pause et installation chambre
16h45 - 17h30	Atelier #1 : Yoga du rire Atelier #2 : Pilates
17h30	Pause
17h45 - 18h30	Atelier #1 : Yoga du rire Atelier #2 : Pilates
18h30	Rassemblement
18h45 - 19h30	Temps libre Bar ouvert
19h30 - 20h45	Repas Bar ouvert
21h - 21h45	Sophrologie/ Méditation Bar ouvert

DIMANCHE 8 AVRIL	
7h30 - 9h00	Petit déjeuner
9h00 - 9h30	Réveil musculaire
09h30 - 10h15	Marche active
10h15 - 10h45	Pause et café douceur
10h45 - 11h30	Atelier #1 : Ambiance Zen Atelier #2 : Respirez
11h30 - 12h15	Atelier #1 : Ambiance Zen Atelier #2 : Respirez
12h15	Vestiaire !
12h30 - 14h00	Repas
14h00 - 14h45	Atelier #1 : Gestes et postures Atelier #2 : Echange de pratique
14h45 - 15h30	Atelier #1 : Gestes et postures Atelier #2 : Echange de pratique
15h30 - 16h15	Rassemblement Bilan

**AVEC LE SOUTIEN DE**



**Holiste**  
Laboratoire et développement

