ufolep

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

WEEK END ZEN

DU 7 AU 8 AVRIL 2018

au Domaine de Chalès à Nouan-le-Fuzelier (41)

www.ufolep.org

Fédération sportive de la ligue de l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

WEEK END ZEN

Le 1er événement UFOLEP dédié aux activités de la forme et du bien-être

PROGRAMME DU SAMEDI

11h	Accueil
14h	Ouverture
14h30	Conférence naturopathie : Détoxification, comment nettoyer son organisme ?
15h30	Tai-chi
16h45	Atelier #1 : Pilates Atelier #2 : Yoga du rire
17h45	Atelier #1 : Pilates Atelier #2 : Yoga du rire
18h30	Détente libre
21H30	SOIREE SPECIALE MEDITATION ET SOPHROLOGIE AVEC ALDJA

PROGRAMME DU DIMANCHE

9h	Réveil musculaire
9h30	Séance de marche active
10h45	Atelier #1 : la respiration Atelier #2 : comment créer une ambiance zen dans ses cours ?
11h30	Atelier #1 : la respiration Atelier #2 : comment créer une ambiance zen dans ses cours ?
14h	Atelier #1 : Gestes et posture Atelier #2 : Échange de pratique
15h	Atelier #1 : Gestes et posture Atelier #2 : Atelier de réflexion
15h45	Bilan et tisane

INFOS ET CONTACTS

Inscrivez-vous uniquement en ligne sur inscriptions.ufolep.org/wkzen18

UFOLEP Centre-Val de Loire - Nadia Da Silva
email : ufolepcentre@orange.fr - tél : 02.38.54.02.00

NOS PARTENAIRES

Le mouvement au cœur de la santé

Sophie Boucher naturopathe

Holiste LABORATOIRE ET DÉVELOPPEMENT

Avec le soutien de DECATHLON PRO