

	9h-9h30	9h30-10h	10h-10h30	10h30-11h	11h-11h30	11h30-12h	12h-13h	13h-13h30	13h30-14h	14h-14h30	14h30-15h	15h-15h30	15h30-16h	16h-16h30	16h30-17h	17h-17h30	17h30-18h	18h-18h30	18h30-19h
Activités sportives							DISCOURS PRÉSIDENT PAUSE MÉRIDienne - REPAS												
Escalade			10h-12h						14h-16h										
Kayak			10h-11h30					13h30-15h				15h30-17h				17h30-19h			
Via Ferrata	9h-13h							13h30-17h30											
Yoga		2 séances : 9h30-10h45 et 10h45-12h																	
Paddle			10h-11h30					13h30-15h				15h30-17h				17h30-19h			
Badminton			10h-12h																
Voile								13h30-15h				15h30-17h							
Méditation																			
Gestion du Stress et méditation Théorie + pratique MGEN		9h30-11h30					13h30-15h30												
Méditation "De la relation à soi, à la relation aux autres" Frédérique Meliado		2 séances : 9h30-10h30 et 10h45-11h45																	

	9h-9h30	9h30-10h	10h-10h30	10h30-11h	11h-11h30	11h30-12h	12h-13h	13h-13h30	13h30-14h	14h-14h30	14h30-15h	15h-15h30	15h30-16h	16h-16h30	16h30-17h	17h-17h30	17h30-18h	18h-18h30	18h30-19h
Conférences							DISCOURS PRÉSIDENT PAUSE MÉRIDIDIENNE - REPAS												
"Les effets du vieillissement physiologique sur le travail : quelles sont les aides envisageables ?" Miriam Benoualha et Dr Frion				10h30-11h30						14h-15h									
Gestion de la voix MGEN										14h-15h30									
Ateliers																			
Atelier écriture créative "Autour de mon arbre" Lectures Plurielles									13h30-15h			15h30-17h							
Alimentation. anti-inflammatoire et déstressante Synpeak			10h45 - 11h45							14h-15h			15h30-16h30						
Ateliers Synpeak		9h30-10h30 "Les 5 réflexes pour bien commencer la journée" 10h45-11h45 "10 Astuces pour déconnecter du travail le soir"											15h30-16h30 La détox digitale						
Jeu de GO Découverte et initiation		2 séances : 9h30-10h45 et 11h-12h15								14h-15h15									

Activités libres	> livres prêtés par la bibliothèque, jeux de société, molky, jeux géant en bois.
Atelier littéraire : "l'embarras du choix"	> Qui ne s'est jamais trouvé désespéré devant les rayonnages d'une bibliothèque ou d'une librairie? Tellement de propositions qui parfois nous conduisent à ne rien choisir... Venez glaner des suggestions de lecture sur mesure, en fonction de votre humeur du jour, dans le foisonnement des propositions en littérature contemporaine francophone.