

ufolep

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

WEEK END ZEN

DU 19 AU 20 OCTOBRE

Au Centre Sportif Bellecin à Orgelet (39)

<https://inscriptions.ufolep.org/we-af-zen-2019-10/>

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

WEEK END ZEN

SAMEDI 19 OCTOBRE		DIMANCHE 20 OCTOBRE	
11h00	Accueil	9h00-9h45	Réveil musculaire
12h00	Repas	10h00-11h00	Atelier # 1 : Pilates et Sénior Atelier # 2 : Pilates et proprioception
13h30	Ouverture - Brise glace	11h15-12h15	Atelier # 1 : Pilates et Sénior Atelier # 2 : Pilates et proprioception
14h00-15h30	Yoga du rire et sophrologie	12h30	Repas
16h00-17h00	Atelier # 1 : Stretching Atelier # 2 : Sérénité activité gestion du stress	13h45-14h45	Atelier # 1 : Le corps en musicothérapie Atelier # 2 : Echange de pratique
17h15-18h15	Atelier # 1 : Stretching Atelier # 2 : Sérénité activité gestion du stress	15h00-16h00	Atelier # 1 : Le corps en musicothérapie Atelier # 2 : Echange de pratique
18h15	Détente	16h15	Bilan et clôture
20h30-22h00...	Méditation de pleine conscience		

INFOS ET CONTACTS

Week End Zen

Centre Sportif de Bellecin - Lieu dit Bellecin - 39270 ORGELET

Inscrivez-vous sur <https://inscriptions.ufolep.org/we-af-zen-2019-10/>

Facebook : UFOLEP Jura

Hélène GRAPPIN : ufolep39@laliguebfc.org / Tél. 03 84 35 12 13

NOS PARTENAIRES

DECATHLON **PRO**