

Programme de la journée découverte techniques corporelles douces

	Dojo	Salle de danse	Salle de danse étage
9h30-10h30	ACCUEIL		
10h-11h	Yoga	Do In: réveil articulaire	
11h-12h	Méthode Feldenkrais™	Périnée et mouvement®	Technique Nadeau
12h-13h	Hypnoseaff (limité à 10 personnes)	Sophrologie	Qi Gong
13h-14h30	PAUSE REPAS		
14h30-15h30	Yoga	Qi Gong	Do In: digitopression
15h30-16h30	Technique Nadeau	Méthode Feldenkrais™	Périnée et mouvement®
16h30-17h30	Hypnoseaff (limité à 10 personnes)	Sophrologie	

L'accès aux tatamis (dojo) se fera pieds nus ou en chaussettes. Pour les autres salles, merci de prévoir des chaussures aux semelles propres. Pour les activités sur tapis (Yoga, Hypnoseaff, Feldenkrais) prévoir une serviette.

Pauses: Gobelets et tasses ré-utilisables seront à disposition pour les boissons (thé, café, infusions, jus de fruits). Midi: repas tiré du sac. Pas de vaisselle jetable. Amenez vos couverts!