

		7h	Sophro/ taichi		yoga				
8h		8h	Petit dejeuner						
9h	Présentation (inscription ateliers)					9h	Marche	1ère D sophro	yoga
10h						10h			
11h	sophrologie	expression artistique	l'ayurveda	11h	instant	expression artistique	l'ayurveda au quotidien		
12h	déjeuner					12h	petit déjeuner		
13h	temps libre					13h			
14h	Marche rapide	Marche découverte	Approche de l'ayurveda	14h	apprendre a vivre l'instant présent	expression artistique	l'ayurveda au quotidien		
15h						15h			
16h						16h	Bilan (questionnaire satisfaction)		
17h						17h	Expression artistique	Aproche de l'ayurveda	
18h	Moment de partage					18h			
19h	Diner					19h			





