



## PROGRAMME JOURNEE PRINTEMPS du Samedi 10 avril 2021

Lieu : Palais Vauban, 12 av Jean Moulin, 83000 Toulon

Les activités seront réparties entre le Palais Vauban et le Jardin Alexandre 1<sup>er</sup> en fonction de la météo

### Matin

Accueil autour d'une boisson en synergie avec la saison, Présentation d'usage

- ▶ **Atelier** Technique du champs mental ou comment se libérer de ses peurs
- ▶ **Pilates** Se muscler en profondeur à l'aide d'un petit ballon
- ▶ **Atelier artistique** Initiation à l'encre de chine, création de paysages japonais

### Partageons notre pique-nique !

### Après-midi

- ▶ **Atelier** Instant postprandial, relaxation digestive
- ▶ **Conférence** Grand ménage de printemps avec une cure détox, un jeûne total ou intermittent, mode d'emploi et bienfaits
- ▶ **Atelier artistique suite** Réalisation d'un classique japonais : les bambous

### Pause détox : Une boisson, Un effet

- ▶ **Surprise !** Accueil d'un invité pour un échange sur son métier, sa passion, son savoir-faire, lié à l'art ou au bien-être.

### Il est 18 heures, c'est déjà la fin ! Retrouvons nous pour la journée d'été

**Matériel** : Tapis, petit matériel et tabliers fournis pour les ateliers artistiques et physiques.  
Munissez-vous d'une serviette pour protéger le tapis et prévoyez une tenue souple et décontractée (vestiaire sur place si besoin).

**NB** : Les organisatrices se réservent le droit de modifier le programme et d'inverser l'ordre des activités en cas d'évènements imprévus.