



PROGRAMME JOURNEE AUTOMNE du Samedi 2 octobre 2021

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

Les activités seront réparties entre le Palais Vauban et le Jardin Alexandre 1^{er} en fonction de la météo

Matin

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

- ▶ **Atelier:** Rééquilibrage du système nerveux
- ▶ **Pilates** Mettre son corps en apesanteur sur un gros ballon
- ▶ **Atelier artistique :** Initiation au pastel, entraînement sur le volume, et familiarisation avec la technique du pastel

Partageons notre pique-nique !

Après-midi

- ▶ **Atelier :** Réflexologie plantaire et automassage du pied
- ▶ **Conférence :** L'immunité dans l'assiette, C'est parti ! On prépare l'hiver
- ▶ **Atelier artistique suite :** Réalisation d'une nature morte

Pause énergétique : Version salée, Version sucrée, 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 ! Au plaisir de nous retrouver en 2022...

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'événements imprévus.