



## PROGRAMME JOURNEE HIVER du Samedi 13 février 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 à 9 heures autour d'une boisson en synergie avec la saison, Présentation d'usage

- ▶ **Atelier** Je respire donc je suis
- ▶ **Pilates** Sentir ses muscles et se tonifier avec une chaise
- ▶ **Atelier artistique** Initiation à la peinture acrylique avec la technique du couteau : réalisation d'un paysage enneigé

### Partageons notre pique-nique !

### Après-Midi

- ▶ **Atelier** Echange avec nos organes digestifs
- ▶ **Conférence** Adapter notre alimentation aux rythmes des saisons
- ▶ **Atelier artistique suite** Réalisation d'un paysage marin

### Pause réconfortante et phytothérapie hivernale : Une infusion, 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 au printemps...

**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