



PROGRAMME JOURNEE ETE du vendredi 25 juin 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** Manger la juste quantité, évaluer les besoins de l'organisme
- ▶ **Pilates** Peps gym avec le cercle magique
- ▶ **Atelier artistique** Réalisation d'un objet de décoration en toute zénitude, mandala sur vinyle au Posca, recto

Partageons notre pique-nique !

Après-midi

- ▶ **Atelier** Bien digérer grâce aux huiles essentielles
- ▶ **Conférence** Apprendre à associer les aliments pour optimiser la digestion
- ▶ **Atelier artistique suite** mandala sur vinyle au Posca, verso

Pause Réhydratante et aromathérapie : 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 cet automne

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.