



PROGRAMME JOURNEE HIVER du Samedi 29 janvier 2022

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 à 9h00 heures autour d'une boisson en synergie avec la saison, Présentation d'usage

- ▶ **Atelier** Je respire donc je suis
- ▶ **Cours de Pilates** En extérieur si le temps le permet
- ▶ **Atelier artistique** OP ART à l'encre (Art Optique)

Partageons notre pique-nique !

Après-Midi

- ▶ **Atelier / Conférence** Adapter notre alimentation à la saison, être à l'écoute de ses besoins
- ▶ **Atelier artistique suite** OP ART à l'encre (Art Optique)

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 18h00, 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