



PROGRAMME JOURNEE ETE du Samedi 25 Juin 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 autour d'une boisson en synergie avec la saison, Présentation d'usage

- ▶ **Pilates** Peps gym avec le cercle magique au jardin
- ▶ **Atelier artistique** Collage, tableau figuratif

Partageons notre pique-nique !

Après-midi

- ▶ **Atelier / Conférence** Apprendre à associer les aliments pour optimiser la digestion en utilisant les huiles essentielles
- ▶ **Atelier artistique suite** Collage, tableau figuratif

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.