

**OUVERT A TOUS**  
**INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS SUR PLACE**  
**GRATUIT**

*Nous gardons vos enfants pendant que vous profitez de l'activité !*

**PROGRAMME**

De 10 h 15 à 11 h

**ATELIER DE QI GONG/ SOPHROLOGIE**

Animé par Caroline Vilain et Didier Besland

*Nettoyage du corps et de l'esprit*

De 10 h 30 à 11 h 15

**ATELIER DE YOGA**

Animé par Rosine Ventadour et Brigitte Landais

*Postures de base*

De 11 h 30 à 12 h 15

**ATELIER YOGA/SOPHROLOGIE**

Animé par Caroline Vilain et Rosine Ventadour

*Un autre regard sur soi*

**ATELIER DE YOGA/QI GONG**

Animé par Didier Besland et Brigitte Landais

*Massage de la sphère digestive*

**Apporter votre Pique-nique qui sera partagé**  
**Apéritif offert par l'association Mieux Vivre**

De 14 h 15 à 15 h

**ATELIER YOGA**

Animé par Rosine Ventadour

*Un pas vers la méditation*

De 14 h 30 à 15 h 15

**ATELIER SOPHROLOGIE**

Animé par Caroline Vilain

*Sophro-digestion*

De 15 h 30 à 16 h 15

**ATELIER QI GONG**

Animé par Didier Besland

*Découverte du qi gong*

**ATELIER DE YOGA**

Animé par Brigitte Landais

*Découverte du yoga*

De 16 h 30 à 17 h 15 - Partage en famille

**ATELIER SOPHROLOGIE DES 5 ANS**

Animé par Caroline Vilain

**ATELIER YOGA DES 7 ANS**

Animé par Rosine Ventadour

**ATELIER QI GONG POUR TOUS**

Animé par Didier Besland

*Automassage*

**ATELIER MASSAGE PARENTS ENFANTS (4 à 12 ans)**

Animé par Rachel Besland

(Instructrice certifiée programme de massage à l'école)

De 17 h 30 à 18 h

### BOLS TIBETAINS

Animé par Brigitte Landais  
2 ateliers de 15 minutes

### ACTIVITE LIBRE :

- LAND'ART : Fabrication d'un mandala géant avec des éléments de la nature

### ACTIVITES ENCADREES POUR LES ENFANTS :

- Loto des senteurs et Kim Toucher
- Atelier sur la nature
- Initiation au massage à deux (programme de massage à l'école: le MISP) de 4 à 12 ans.

### ESPACE JARDIN D'ENFANTS :

Dupplos, kaplas, dessins, livres...

### STANDS :

- Livres sur le développement personnel
- Informations sur nos activités et inscriptions pour la rentrée prochaine

### Espace Zen

### Tisanerie



mieuxvivreassoc@gmail.com 06.10.91.38.64 06.76.45.42.93