

# LE TEMPS D'UNE PARENTHÈSE

Au cœur du Pays Basque

## PROGRAMME

### JEUDI 7 OCTOBRE

16H00 : Accueil

Faire connaissance

Séance de yoga

20h00 : Diner suivi d'un moment réflexif

### VENDREDI 8 OCTOBRE

7H30 : Eveil des sens (yoga vinyasa)

Petit déjeuner

9h30 : Matinée « mieux se connaître et connaître les autres »

12h30 : Pause déjeuner suivi d'une sieste musicale

15h00 : Découverte du co développement professionnel

Séance de yoga et spa alternativement répartis en ½ groupes.

20h00 : Diner suivi d'un moment créatif

### SAMEDI 9 OCTOBRE

7h30 : Réveiller son corps (yoga vinyasa)

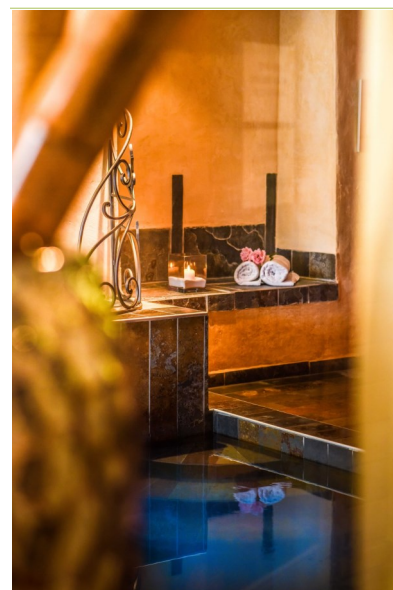
Petit déjeuner

9h30 : Feed back sur nos apprentissages

10h45 : Déclulsion et conclusion

Nous serons vigilants au respect des règles barrières.

« *Respirer*  
*pour mieux*  
*repartir* »



Prévoir :

Tenue de sport

Maillot de bain

Serviette de bain

Plaid ou couverture