

Programme Bien-être 2018

LUNDI 14 MAI	MARDI 15 MAI	MERCREDI 16 MAI	JEUDI 17 MAI	VENDREDI 18 MAI
	9h - 12h YOGA 1 (Jean Marc)	9h - 12h YOGA 2 (Jean Marc)	9h - 12h YOGA 3 (Jean Marc)	9h - 11h SHIATSU avec Marielle (Katas) 11h - 12h Bilan du stage
	12h30 Repas resto U	12h30 Repas resto U	12h30 Repas resto U	12h30 Repas resto U
18h Accueil des stagiaires au (CSU) Centre Sportif Universitaire	14h - 17h Ateliers de pratiques (2 au choix) SOPROLOGIE (Jean-Marc) CARD'YOGI FIT (Fabien) SHIATSU (Samuel)	14h Départ en navette pour Marseille : Visite de la ville à pied	14h - 17h Echange sur les pratiques par groupes d'intérêt avec compte-rendu	13h30-15h QI GONG en plein air au parc Jourdan
	17h30 - 19h Conférence	18h - 19h30 Plage des Catalans Ateliers pratiques de 15 min sur la plage	18h30 - 20h Visite d'Aix-en-Provence à pied	15h Fin de stage
19h30 Buffet CROUS	Apéritif des régions 20h30 Buffet oriental au CSU	20h Repas à Marseille au « Petit Pavillon »	20h Repas au restaurant « Coco bohème »	

