	Cour		En extérieur Rdv au MAS		Salle 1	Salle 2	Salle 11	Salle 12	Salle 13	Salle des Arts		
09:30			**Energie Sport Santé** *Marche nordique*	**Grandes randonnées** *Marche randonnée douce ou nordique*								09:30
10:00												10:00
10:30	**Tai chi chuan 78** *Cours de Tai Chi Chuan par Maître Yuan Zunou*	**Atem Rando Equestre** *Atelier médiation équine / poneys câlins*	**Jin Ling** *Qi Gong*							**Tous en forme** *Yoga* *Session 1*		10:30
11:00							**CMC** *Méditation pleine conscience*					11:00
11:30										**Tous en forme** *Yoga* *Session 2*		11:30
12:00												12:00
12:30												
14:00	**Tai chi chuan 78** *Initiation 1 au Tai Chi par Maître Yuan Zunou*		**Jin Ling** *Atelier de Qi Gong et Qi Gong thérapeutique*				**Energie Sport Santé** *Qi Gong automassage méthode santé bien-être Présentation et pratique*			**La Clef** *Atelier bien-être postural "Dites bonjour à vos genoux"*		14:00
14:30	**Tai chi chuan 78** *Initiation 2 au Tai Chi par Maître Yuan Zunou*											14:30
15:00	**Tai chi chuan 78** *Initiation 3 au Tai Chi par Maître Yuan Zunou*				**Accordanse** *Travail autour du bien-être* *4 sessions* *- Explications/échanges autour des fascias* *- Le Feldenkrais* *- Exemples pratiques*			**Mujokan** *Séance de massage sur table ou futon*		**Escrime** *Démonstration*	**Archers d'Ulysse** *Pratique du Tir à l'arc* *Démonstration et initiation*	15:00
15:30						**CMC**	**Jin Ling** *Qi Gong thérapeutique*					15:30
16:00						**Energie Sport Santé** **CMC** *Méditation pleine conscience*						16:00
16:30												16:30
17:00							**CMC** *Méditation pleine conscience*					17:00
17:30												17:30