



**Programme rencontres bien être  
(sous réserve d'ajustement de dernière minute)**

<b>jeudi 12 juin</b>	
A partir de 17h	Accueil des participants et installation
A partir de 18h30	Apéritif offert par l'ATSCAF des Landes
19h30	Soirée tapas

<b>vendredi 13 juin</b>	
Entre 7h30 et 8h45	Petit déjeuner
9h-9h15	Briefing et répartition des groupes sur les ateliers
9h30-12h45	Ateliers – yoga, pilates, qi-gong et sylvothérapie
13h-14h30	Déjeuner
14h30	Rassemblement pour les différentes activités et départ
15h-17h	Activités - paddle, rando-sophro, balade naturaliste, longe-côte
17h30-19h30	Temps libre
19h30	Dîner puis soirée libre

<b>samedi 14 juin</b>	
Entre 7h30 et 8h45	Petit déjeuner
9h-9h15	Briefing et répartition des groupes sur les ateliers
9h30-12h45	Ateliers – yoga, pilates, qi-gong et sylvothérapie
13h-14h30	Déjeuner
14h30	Rassemblement pour les différentes activités et départ
15h-17h	Activités - paddle, rando-sophro, balade naturaliste, longe-côte
17h30-19h30	Temps libre
19h30	Soirée de clôture

<b>dimanche 15 juin</b>	
Entre 7h30 et 9h30	Petit déjeuner et départ à l'issue