

Programme Téléthon proposé par l'Association vinolienne Pleine Vie et Santé – Samedi 3 décembre 2011

- **Matin** 10h30 à 11h30 : **Découverte Marche Nordique** (prêt de bâtons possible en nombre limité) – Départ : Centre Communal de Vineuil St Firmin (**Réservation obligatoire** : 03 44 55 57 79 ou info@pleinevieetsante.org)
- **Après-midi** :

<p>Petite Salle du Centre Communal Emmanuèle Gervreau-Mercier</p> <p>14.00 à 14.35 Qi Gong enfants (6 à 12 ans)</p> <p>14.45 à 15.00 Relaxation (adultes)</p> <p>15.05 à 15.20 Pause Gestion du Stress (adultes)</p> <p>15.25 à 16.00 Atelier Yoga détente Parents-Enfants/Ados (1 enfant/ado dès 5 ans+ 1 parent/grand-parent)</p> <p>16.10 à 16.30 Yoga Nidra : pratique de détente en position allongée (<i>adultes</i>)</p> <p>16.40-17.20 Qi Gong adultes atelier découverte : →16.40-16.50 Auto-massages chinois →16.50-17.10 travail statique et dynamique →17.10-17.20 relaxation méditative</p> <p>17.30 à 18.00 Découverte Yoga du Rire (<i>adultes</i>)</p>	<p>Bibliothèque Anne Cauchois</p> <p>14.00 à 17.00 Massage assis « Amma » (séances individuelles de 10-15 minutes) à travers les vêtements</p>	<p>Bibliothèque Martine Morin</p> <p>14.00 à 17.00 Massage (allongé) en énergétique traditionnelle chinoise (séances individuelles de 10-15 minutes): visage – épaule – haut du dos – jambes – pieds (en fonction des besoins évoqués) à travers les vêtements</p>	<p>Grande Salle du Centre Communal Capucine Rovère</p> <p>14.00 à 14.35 Atelier : les indispensables naturopathique dans la « pharmacie familiale »</p> <p>14.45 à 16.00 Questions/Réponses autour du thème de la naturopathie</p>	<p>Préau couvert de l' Ecole Maternelle Matthieu Nolin</p> <p>14.00 à 14.35 séance découverte Tai Chi Chuan adultes</p> <p>14.45 à 15.15 séance découverte Tai Chi Chuan enfants-ados (à partir de 8 ans)</p>
--	--	--	---	--

