

FESTIVAL SPORTS POUR TOUS

PROGRAMMATION DES **JOURNÉES
FÉDÉRALES** LACANAU 2019
ANIMATEURS



JEUDI 4 JUILLET

MATINÉE : Accueil et installation des stagiaires

APRÈS MIDI : Temps Libre (plages, lac, repos...)

17H30 : Présentation de la semaine et de l'état d'esprit de la formation par les formateurs. Introduction à la méditation par Frédéric Le Cren

19H : Verre de l'amitié offert par le comité régional Sports pour Tous Nouvelle-Aquitaine

20H : Repas

VENDREDI 5 JUILLET

8H - 9H : Petit déjeuner

9H - 12H : Temps de formation Pilates ou Yoga ou Qi Gong

12H : Pause déjeuner

14H - 16H : Temps de formation Pilates ou Yoga ou Qi Gong

16H - 16H30 : Pause

16H30 - 18H : Atelier découverte d'une nouvelle pratique entre Yoga Pilates et Qi Gong

18H - 19H30 : Temps Libre

20H : Repas

SOIRÉE : Échange et retour de pratique sur les 7 attitudes de la méditation (facultatif)

SAMEDI 6 JUILLET

8H - 9H : Petit déjeuner

9H - 12H : Temps de formation Pilates ou Yoga ou Qi Gong

12H : Pause déjeuner

14H - 16H : Temps de formation Pilates ou Yoga ou Qi Gong

16H - 16H30 : Pause

16H30 - 18H : Atelier découverte d'une nouvelle pratique entre Yoga Pilates et Qi Gong

18H - 19H30 : Jeu d'orientation collectif (animateurs et pratiquants mélangés)

20H : Soirée Dansante

DIMANCHE 7 JUILLET

8H - 9H : Petit déjeuner

9H - 12H : Temps de formation Pilates ou Yoga ou Qi Gong

12H : Pause déjeuner

14H - 16H : Temps de formation Pilates ou Yoga ou Qi Gong

16H - 16H30 : Pause

16H30 - 18H : Ateliers interactifs et mixtes (Pilates Yoga et Qi Gong). Échanges en trinôme.

LUNDI 8 JUILLET : Départ des stagiaires



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
NOUVELLE-AQUITAINE