

## **PROGRAMME DEUXIÈMES RENCONTRES BIEN ÊTRE 8 AU 11 JUIN 2023**

### Jeudi 08 juin 2023 :

- 17h : accueil des participants au CIS LAMOURELLE
- 18h : présentation d'ensemble
- 19h-19h30 : apéritif de bienvenue suivi du repas puis soirée libre

### Vendredi 09 juin 2023 :

- 7h30-8h00 : petit-déjeuner
- 8h00-8h30 : briefing spécifique sur les activités bien être
- 9h15 – 10H15 : première demi-journée et première session, en ateliers PILATES, STRETCHING, SOPHROLOGIE ET YOGA
- 10h45 – 11H45 : première demi-journée et deuxième session, en ateliers PILATES, STRETCHING, SOPHROLOGIE ET YOGA
- 12H15-13H15 : repas
- 14h30 : visite suivant programme cité de Carcassonne et autre visite culturelle dans la ville de Carcassonne
- 20h00 : dîner

### Samedi 10 juin 2023 :

- 7h30-8h00 : petit-déjeuner
- 9h15 – 10H15 : deuxième demi-journée et première session, en ateliers PILATES, STRETCHING, SOPHROLOGIE ET YOGA
- 10h45 – 11H45 : deuxième demi-journée et deuxième session, en ateliers PILATES, STRETCHING, SOPHROLOGIE ET YOGA
- 12H15-13H15 : repas
- 14h30 : visite suivant programme cité de Carcassonne et autre visite culturelle dans la ville de Carcassonne
- 17h00-19h30 : Privatisation salon JOSEPH HOFFMANN avec accès toit terrasse
- 20h00 : dîner

### Dimanche 11 juin 2023

- 7h30 : petit déjeuner et départ des participants