



WACØHE
walk | connect | heal

ATELIERS VISIO LIVE SANTE & BIEN-ETRE

Inscriptions ici 🍌

Santé & immunité https://lnkd.in/d3eNHrA	Sport & Relaxation https://lnkd.in/d4wX6B5	Mental & Sérénité https://lnkd.in/dXZKfDd
---	---	--

	Lundi 14/09	Mardi 15/09	Mercredi 16/09	Jeudi 17/09	Vendredi 18/09	Dimanche 20/10
7h30 - 08h00						
08h30 - 09h00						
9h00 - 09h30						
09h30 - 10h00						
10h00 - 10h45						
11h00 - 11h30						
11h30 - 12h00				YOGA dynamique (30 mins) - Audrey		
12h00 - 12h10						
12h10 - 12h30	YOGA doux (45 mins) - Maya	Hypnose - Qui suis-je ? Trouver son identité : (45 mins) - Sébastien	YOGA sur chaise (20 mins) - Alice	HATHA YOGA (45 mins) - Karen	Do In (Auto-massage) (30 mins) - Emmanuelle	
12h30 - 13h00						
13h00 - 13h30						
13h30 - 14h00				MINDFULNESS for focus (english session) - Jacqueline		
14h00 - 14h30						
14h30 - 15h00						
16h00 - 16h30						
16h30 - 17h00						
17h00 - 17h30						
17h30 - 18h00						
18h00 - 18h30						
18h30 - 19h00		« Bienvenue Colère » (40 mins) - Caroline		Relaxation Assis - Allongé (30 mins) - Maya		« Merci Tristesse » (40 mins) - Caroline
19h00 - 19h30			Prévenir le Burn-out (30 mins) - Marina			
19h30 - 20h00						
20h00 - 20h30			Détente Express (30 mins) - Véronique			
20h30 - 21h15	Ose ta vie ! (45 mins) - Maya					