

4 semaines pour soi

Du lundi 30 octobre au samedi 25 novembre 2023, le CLAS propose plusieurs ateliers, financés sur le BAL, aux agents et leurs ayants droits hormis pour la semaine (3) réservée exclusivement aux agents. Pour les autres périodes, et en cas de dépassement, la priorité sera donnée aux agents. Toute annulation ne donnera pas lieu à remboursement.

PROGRAMME : Découvrez le programme de chaque semaine ci-dessous.

PARTICIPATION DE L'AGENT : prix unique de 800 xpf sauf pour les massages à 1000 xpf et la permaculture à 2000 xpf.

LIEN D'INSCRIPTION : [Santé et Bien-être - 4 semaines pour soi - 30/10 au 25/11/23](#)

!! Inscription possible jusqu'à 15 h la veille de l'activité

Semaine (1) : du lundi 30 octobre au vendredi 03 novembre 2023 - Thème : J'éveille mon corps et apaise mon esprit

Dates	Horaires	Ateliers	Participation de l'agent
Lun 30 oct	11h45 – 12h45	Sophrologie avec Aurore (12 places)	800 F
Mar 31 oct	11h45 – 12h45	Yoga avec Claire (12 places)	800 F
Mer 1 nov	FERIE	FERIE	FERIE
Jeu 2 nov	11h45 – 12h45	Ma pause zen avec Milanda (20 places)	800 F
Vend 3 nov	11h45 – 12h45	Respiration avec Claire (12 places)	800 F



Semaine (2) : du lundi 6 au jeudi 9 novembre 2023 - Thème : Je move mon corps

Dates	Atelier matin 7h-8h	Atelier du midi 11h45 – 12h45	Atelier du soir 16h15 – 17h15	Participation de l'agent
Lun 6/11			Tai chi avec Bruno	800 F / séance
Mar 7/11	Pilate avec Julie	Mun'z Floor avec Tiphaine (12max)	Tai chi avec Bruno	800 F / séance
Mer 8/11			Tai chi avec Bruno	800 F / séance
Jeu 9/11	Pilate avec Julie	Mun'z Floor avec Tiphaine (12max)	Tai chi avec Bruno	800 F / séance
Ven 10/11				



Semaine (3) : du lundi 13 au vendredi 17 novembre 2023 - Thème : J'aime mon corps

Dates	Horaires	Ateliers de massage au choix 1 seul créneau possible sur la semaine		Participation de l'agent
Lun 13 nov	12h00 – 13h30		Massage crânien / réflexologie plantaire avec Maryline CONTE	1000 F la séance de 15'
Mar 14 nov	12h00 – 13h30	Massage assis avec Enzo		
Mer 15 nov	12h00 – 13h30			
Jeu 16 nov	12h00 – 13h30			
Vend 17 nov	12h00 – 13h30			



Semaine (4) : du lundi 20 au samedi 25 novembre 2023 - Thème : Je nourris mon corps et mon esprit

Dates	Horaires	Ateliers	Participation de l'agent
Lun 20 nov	11h45 – 12h45	Dégustation avec La fleur vivante / Monatura / GWAKA / Tahiti Kombutcha	gratuit
Mar 21 nov	11h45 – 12h45	Conférence	gratuit
Mer 22 nov	11h45 – 12h45	Conférence	gratuit
Jeu 23 nov	11h45 – 12h45	Dégustation avec La fleur vivante / Monatura / GWAKA / Tahiti Kombutcha	gratuit
Vend 24 nov			
Sam 25 nov	9h – 12h	Permaculture	2000F la demi-journée
	13h – 16h	Permaculture	

