

Journée Santé et Bien-Etre – 28 octobre 2023



Le CLASPF organise une journée Santé et Bien-Etre le samedi 28 octobre 2023 au Fare Motu Tahiri de 9h à 14h30.

PROGRAMME DES ACTIVITES : Vous avez le choix entre trois programmes avec trois tarifications différentes. Retrouvez le détail ci-dessous.

MODALITES DE PRISE EN CHARGE : Cette journée est subventionnée à hauteur de 50% sur le BAL. Ouvert aux agents du SEACPF et de METEO France et leurs ayants droits.

MODALITES D'INSCRIPTION :

Le lien d'inscription : [Santé et Bien-être - 1 journée - samedi 28 oct \(google forms\)](#)

Date limite : vendredi 27 septembre à 11h.

En cas de dépassement, un tirage au sort est mis en place en présence d'un membre du CLASPF et de la CSR.

 **Programme Tai Chi à 3 910 xpf**

Horaires	Thème	Durée	Ateliers	Intervenants	Description
9h – 9h30	Accueil	30'	OPTIMISER SON CAPITAL SANTE	Régis	Présentation des objectifs
9h35 – 10h20	1. J'éveille mon corps et apaise mon esprit	45'	MEDITATION	Milanda NYSEN	Animation et Initiation à la méditation et à la relaxation ➔ Apporter un pareu ou un tapis de yoga
10h25 – 11h25	2. Bouge ton corps	60'	TAI CHI	Bruno	Initiation au Tai Chi
11h30	3. Nourris ton corps	60'	Déjeuner healthy avec MONATURA		
12h30 – 14h30	4. Aime ton corps	2h	JIN SHIN JYUTSU	Thomas Lemonnier	Initiation à de l'acupression à faire soi-même avec les mains, pour réguler les flux d'énergie.

 Programme Anti-Gym à 5 110 xpf

Horaires	Thème	Durée	Ateliers	Intervenants	Description
9h – 9h30	Accueil	30'	OPTIMISER SON CAPITAL SANTE	Régis	Présentation des objectifs
9h35 – 10h20	1. J'éveille mon corps et apaise mon esprit	45'	MEDITATION	Milanda NYSSSEN	Animation et Initiation à la méditation et à la relaxation ➔ Apporter un pareu ou un tapis de yoga
10h25 – 11h25	2. Bouge ton corps	60'	ANTI – GYM 10 places dispo	Orama	Encourager les moins sportifs à reprendre une activité sportive
11h30 – 12h25	3. Nourris ton corps	60'	Déjeuner healthy avec MONATURA		
12h30 – 14h30	4. Aime ton corps	2h	JIN SHIN JYUTSU	Thomas Lemonnier	Initiation à de l'acupression à faire soi-même avec les mains, pour réguler les flux d'énergie.

 Programme Wim Hof à 5 700 xpf

Horaires	Thème	Durée	Ateliers	Intervenants	Description
9h – 9h30	Accueil	30'	OPTIMISER SON CAPITAL SANTE	Régis	Présentation des objectifs
9h35 – 11h35	1. J'éveille mon corps et apaise mon esprit	2h	Méthode WIN HOF	Mathys Le Galles	Théorie / Respiration / Bain froid / Mindset
11h30	3. Nourris ton corps	60'	Déjeuner healthy avec MONATURA		
12h30 – 14h30	4. Aime ton corps	2h	JIN SHIN JYUTSU	Thomas Lemonnier	Initiation à de l'acupression à faire soi-même avec les mains, pour réguler les flux d'énergie.