



BORDEAUX
Ma ville

QUARTIER ZEN

Invitation

Venir dans une tenue
confortable

Mercredi 19 août 2020

10h30 - 19h00

Place du Doyen Poplawski,

dans le parc de la résidence Carle Vernet



PROGRAMMATION

10h : accueil vitaminé

10h30 - 12h30 : ateliers "Bien-être"



Pour les familles et les enfants :

- Yoga parents - enfants
- Massage parents - enfants
- Jeux et activités : ateliers loisirs créatifs, espace détente et lecture de contes...



Pour les adultes :

- Massage amma assis
- Taiji Quan
- Méditation et souffle
- Auto-massages
- Jeux de mémoire

Atelier de parole pour adultes et enfants : "Les virus, le Covid... Kesako ?".

12h30 - 14h : pique nique sorti du sac - repas partagé

14h00 - 17h : initiation rugby

17h30 - 19h : concert



DIAPASON