

Mardi 9 juillet	Mercredi 10 juillet	Jeudi 11 juillet	Vendredi 12 juillet
<b>QI GONG 9 -10h</b>	<b>QI GONG 9h - 10h</b>	<b>Journée au Plan d'Aval AUSSOIS</b>	<b>Matin Libre</b>
Intervenante : Marion LETT <i>RDV au centre de vacances CCAS à 8h30</i> 10 € / Personne	Intervenante : Marion LETT 10 € / Personne	Intervenantes : Marion LETT & Anne LAGIERE <i>RDV au Parking du plan d'aval à 9h30</i> 30 € / Personne	
Pratique corporelle énergétique chinoise. Mouvements lents et doux qui favorisent la souplesse et la relaxation.		<b>Qi Gong &amp; Méditation Taoïste 10h - 11h</b>	
<b>Atelier PETIT VENTRE HEUREUX 10h - 12h</b>	<b>Balade contée "mystérieuse médecine chinoise" 10h - 11h30</b>	<b>Préparation d'un Elixir Floral (méthode du docteur Bach) 11h - 13h</b>	
Intervenante : Isabella OBRIST <i>RDV à la Roche du Croé</i> 20 € / Personne (Extérieurs) 5 € / Personne (bénéficiaires CCAS)	Intervenante : Marion LETT <i>RDV au Rocher du Croé</i> 15 € / Personne	Observation botanique des plantes alpines et présentation de leurs propriétés émotionnelles.	
Découvrez la cuisine des cinq saveurs selon la diététique chinoise. Atelier-conférence avec exercices de respiration, automassages.	Contes itinérants à la découverte de la mythologie chinoise, des montagnes taoïstes et des usages millénaires des plantes.	<b>Pic nic partagé 13h 15h</b> (apportez vos pic nic)  Discussions autour des Elixirs	
<b>Atelier "Tisanes des 5 mouvements" 14h - 15h30</b>	<b>Après-midi Enfants 6-12 ans</b>	<b>Atelier Massage bébés 0-36 mois 16h - 17h30</b>	<b>Salon Alt'i'Zen 16h - 22h</b>  Exposants Ateliers Praticiens d'ici et d'ailleurs  <u>Entrée Libre</u>  Repas diététique proposé sur place, de 19h30 à 20h30 12€ / Adultes 7 € / Enfants (-12ans) Inscription au centre CCAS ou par téléphone 04.79.20.35.69 (à partir du 16/06/2024)
Intervenante : Marion LETT <i>RDV au centre de vacances CCAS</i> 15 € / Personne	Intervenante : Yu WANG, Marion LETT & Isabella OBRIST <i>RDV au centre de vacances CCAS</i> 7 € / enfant	Intervenante : Clarisse HELLO <i>RDV au centre de vacances CCAS</i> 15 € / Personne	
Présentation générale de l'énergétique chinoise. Atelier participatif et sensoriel de découverte des plantes, de leurs fonctions, natures et saveurs  Une manière ludique d'aborder les principes de la pharmacopée chinoise à travers différentes plantes des montagnes et des jardins.	(sous la responsabilité des tuteurs légaux)  Qi Gong - 10 min  Atelier de plein air, à la découverte de l'écriture chinoise - 30 min  Les aventures des plantes, contes pour enfants - 40 min  Apprivoiser ses émotions par le massage des mains - 20 min	Apprenez les bienfaits du massage ayurvédique sur vos tous petits. Les gestes, les propriétés, les temps dédiés	
<b>Conférence "Sagesse de la médecine traditionnelle chinoise" 20h45 - 21h45</b>	<b>Conférence "Découvrir les élixirs floraux" 20h45 - 22h15</b>	<b>Atelier pour Adultes : A la découverte de la langue chinoise</b>	
Intervenante : Yu WANG <i>RDV au centre de vacances CCAS</i> <i>Salle Vanoise</i> 10 € / Personne	Intervenante : Anne LAGIERE <i>RDV au centre de vacances CCAS</i> <i>Salle Vanoise</i> 15 € / Personne	Intervenante : Yu WANG <i>RDV au centre de vacances CCAS</i> <i>Salle Vanoise</i> 15 € / Personne	