

# PROGRAMME

## ESPACE FITCONF

- 10H00 - 11H00 « ET SI NOUS ARRÊTONS DE TROP PENSER ! »  
STRESS , ANXIÉTÉ, TROP PENSER...  
QUOI FAIRE OU DÉFAIRE ?  
Avec Frédéric Guffroy & Laurence Lemaire
- 11H15 - 12H15 INTRODUCTION À LA PHILOSOPHIE DU YOGA  
Avec Neda Lazarevic
- 14H15 - 15H15 INTRODUCTION À LA MÉDITATION DE PLEINE  
CONSCIENCE ET MÉDITATION ZEN  
Avec Jean-Pierre Curtet
- 16H15 - 17H00 DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE,  
POUR QUI ? POURQUOI ? COMMENT ?  
Avec Julie Lodynski
- 17H15 - 18H00 ENERGÉTIQUE CHINOISE  
SUR LA VOIE DU QI GONG  
Avec Grégory Brebion



# PROGRAMME EXTÉRIEUR

## MARCHE NORDIQUE

ENCADRÉ ET ANIMÉ PAR AS ATHLÉ SANTÉ LOISIRS LENS AGGLO

*Petite boucle au départ du stand de l'association au Stade Couvert.  
Groupes de 10 à 15 personnes - Possibilité de prêt de matériel par l'association  
Plus de départs en fonction des demandes*



- 10H00 - 11H00 PARCOURS INITIATION MARCHE NORDIQUE
- 11H15 - 12H15 PARCOURS INITIATION MARCHE NORDIQUE
- 14H30 - 15H30 PARCOURS INITIATION MARCHE NORDIQUE
- 16H30 - 17H30 PARCOURS INITIATION MARCHE NORDIQUE

Programme non contractuel et évolutif.  
Le pratiquant garde l'entière responsabilité de vérification médicale préalable par son médecin traitant de non existence de contre indication à la pratique des activités auxquelles il participe.