



Equilib'Energy

## PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES EQUILIBR'ENERGY AU 1er SEPTEMBRE 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI		
8h								
8h30								
9h								
9h30								
10h		Stretching Postural® 9h30-10h30		Qi Gong 9h-10h30				
10h30								
11h								
11h30						Méditation de Pleine Conscience 11h-12h		
12h								
12h30	Qi Gong 12h-13h15	Méditation de Pleine Conscience 12h15-13h15		Gym Hypopressive niveau 2 12h-13h	Gym Hypopressive débutants 12h-13h			
13h								
13h30				Hatha Yoga 13h15-14h15	Hatha Yoga 13h15-14h15			
14h								
14h30		Ecriture de Soi (autobiographie et plus...) 14h30-17h 1 mardi sur 2	Qi Gong 14h-15h30					
15h								
15h30						Ecriture Créative 14h30-16h30 semaines impaires		
16h								
16h30								
17h								
17h30								
18h	Hatha Yoga 17h30-18h30							
18h30								
19h		Qi Gong 18h-19h30			Qi Gong spécifique par 6 ateliers 18h-19h30			
19h30								
20h								
20h30								
21h	Méditation de Pleine Conscience 20h30-21h30			Ecriture Créative 19h30-21h30 semaines paires	Sophro Nathalie Stress / Sommeil 20h-21h15			
21h30								
22h								