



# Atelier bien-être



## Alimentation

Echange sur l'équilibre alimentaire,  
quelques astuces au quotidien



## Activité physique

Intégrer l'activité physique au quotidien,  
à tous les niveaux



## Bien être

Mise en pratique de techniques simples  
à mettre en oeuvre au quotidien

## Organisation

14h30 - Accueil et présentation

14h45 - 16h15 - Rotation des ateliers

17h - Evaluation et goûter

17h30 - Fin de la journée

Tours

22  
MAI



**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT