

**Jeudi 10/09/2026**

A partir de 17h	Accueil des participants et installation
A partir de 18h30	Apéritif de bienvenue offert par l'ATSCAF 14
19h30	Dîner et soirée libre ensuite

**Vendredi 11/09/2026**

Entre 7h30 et 9h	Petit déjeuner en buffet
8h – 8h30	Accueil des derniers participants
8h45 – 9h	Réunion d'information et répartition des groupes sur les ateliers.
9h - 12h	Ateliers - Ayurveda (3h) ou Taïchi - Yoga - Pilates
12h - 13h	Déjeuner servi à table
14h00 - 16h30	Atelier TMS + conférence sur le bien-être mental
16h30– 17h45	Visite libre plages du débarquement.
18h – 19h15	Ateliers – Sophrologie – Taïchi – Pilates (possibilité sur plage selon météo)
19h45	Dîner servi à table puis soirée libre

**Samedi 12/09/2026**

Entre 7h30 et 9h	Petit déjeuner en buffet
9h – 9h15	Réunion d'information et répartition des groupes sur les ateliers, répartition des groupes dans les salles
9h -11h45	Ateliers - Ayurveda (3h) ou Stretching Postural – Yoga - Pilates
12h – 13h	Déjeuner
13h45 - 18h15	Ateliers – Pilates - Stretching Postural -Taïchi - Sophrologie
19h – 20h	Apéritif de clôture
20h	Dîner / Soirée de clôture

**Dimanche 13/09/2026**

7h30 – 9h	Petit déjeuner en buffet et départ à l'issue
-----------	--

A 30 km de Caen :

Parking privé et gratuit

Desservi par la SNCF (ligne PARIS CAEN CHERBOURG avec arrêt à BAYEUX puis une navette de bus (ligne 121 Nomad, 40 minutes) vous emmène jusqu'à Asnelles. En cas de difficultés, des bénévoles pourront assurer le transfert

Les petits+ : Piscine couverte et chauffée entre 26°C et 27°C (non surveillée) et sauna 2 personnes  
Terrain de pétanque  
Bar rénové, grande terrasse, ouvert pour prolonger vos soirées.