



LE CORPS ET L'ESPRIT

Exemple de programme automne – 8 jours (non contractuel)

13-17 ans

	Matin	Après-midi	Soirée
Dimanche	Voyage - Arrivée Installation dans les chambres et inventaires.		Découverte du programme et présentation de l'équipe d'animation
Lundi	Pilate / Randonnée Remise en forme du corps	Piscine / Yoga Centre aquatique de l'Ozen	Veillée jeux Matches d'Impro, Times'up, etc.
Mardi	Pilate / Escalade Initiation au complexe de Monistrol	Initiation nutrition Diététicien présent pour apprendre les rudiments de la nutrition et répondre aux questions	Relaxation Apprends à être à l'écoute de ton corps et à gérer tes émotions pour te relaxer.
Mercredi	Activités manuelles / yoga Développe ta concentration et ta coordination	Cani-rando / Yoga Balade avec des Huskys pour te ressourcer	Veillée jeux Matches d'Impro, Times'up, etc.
Jeudi	Pilate / Piscine Centre aquatique de l'Ozen	Grande randonnée A travers les paysages de l'Auvergne	Relaxation Apprends à être à l'écoute de ton corps et à gérer tes émotions pour te relaxer.
Vendredi	Pilate / Randonnée A travers les paysages de l'Auvergne	Laser Game / activités manuelles Découvre la version plein air de ce sport d'équipe	Happy End party Boom de fin de semaine !
Samedi	Retour à la maison !		

A NOTER

Il s'agit d'un **exemple de planning** vous permettant d'avoir un aperçu du déroulement du séjour de votre enfant. Celui-ci peut être modifié en fonction de la météo et de la disponibilité de nos prestataires. Les jours d'activités sont donc donnés à **titre indicatif**. Dans tous les cas, les activités dominantes seront réalisées.

ACTIVITES ANNEXES

Les activités annexes, ainsi que les veillées sont **données à titre d'exemple**. Celles-ci seront amenées à changer car elles sont mises en place par l'équipe d'animation, en fonction de la dynamique du groupe présent. De plus, à Djuringa Juniors nous souhaitons que les enfants disposent d'un **maximum de choix** au cours de leur séjour. Par conséquent, votre enfant sera également force de proposition !