



VACANCES
FORME • SANTÉ • BIEN-ÊTRE

Séjour Actif intergénérationnel

A Vassieux en Vercors

Du 12 au 16 juillet 2011

RENSEIGNEZ-VOUS !

« *Le plaisir de bouger et de se rencontrer* »

Activités proposées :

- Visites culturelles : musées, sites historiques, villages pittoresques...
- Espace d'expérimentation corporelle :
 - Randonnées, marche nordique, lecture de carte, formation « D-Marche » ou comment augmenter votre nombre de pas au quotidien
 - Aquagym, natation, jeux aquatiques
 - Tir à l'arc et jeux sportifs d'adresse et de précision : frisbee, pétanque...
 - Remise en selle : un temps « d'école-vélo » pour retrouver la confiance et l'aisance d'antan
 - Pratiques douces : massages et relaxation : éveiller son corps, le préparer à se mettre en mouvement, récupérer
- Espace de parole : Echanger et s'informer sur des thématiques de santé

Accompagné par des professeurs en Activité Physique Adaptée :

- **Caroline Fauchon** : Chargée de Projet pour le programme « Le plaisir de bouger à tout âge ».
- **Aline Rigollet** : Chargée de Projet pour le programme « Le plaisir dans l'eau à tout âge : de la peur au plaisir ».
- **Alain Beylier** : Créateur des concepts « A CORPS ET ACCORD » et Directeur de l'Association.

SANTÉ • ENERGIE • VITALITE • EXPERIMENTER • BOUGER • ACTIVITES
 DECOUVRIR • RESPIRER • PLAISIR • SE RESSOURCER • ECHANGER
 • CULTURE • CORPS • BONNE HUMEUR • RELAXATION



Séjour Actif intergénérationnel

A Vassieux en Vercors

Du 12 au 16 juillet 2011

RENSEIGNEZ-VOUS !



Journée type pendant votre séjour :

A partir de 7h15 : Petit déjeuner pris en commun

9h : **Eveil corporel**

S'éveiller et stimuler les sens



A partir de 9h30 :

Panel d'activités à pied, dans l'eau ou à vélo !

Balade, lecture de carte...

Vélo : de la remise en selle à la balade en sous bois

Natation, gym aquatique, jeux dans l'eau..

Jeux d'adresse : tir à l'arc, pétanque...



12h15 : Déjeuner pris en commun / Temps libre

15h : **Visites culturelles**

Musées : Résistance, Préhistoire, Santons...

Grottes aménagées, Mémorial...



17h30 : **Temps de partage** autour d'un thé, d'une glace...

Echange sur les expériences de la journée

19h15 : Dîner pris en commun / Temps libre



20h30 : Temps de réflexion et de récupération.

Elaborer un plan de santé individuel.

Soin des pieds, du dos, massages...

Le programme des journées peut varier et s'adapter aux participants, selon leurs envies et leur condition physique.
Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter Caroline Fauchon
au **04 78 68 89 92** ou acorpssetaccord@wanadoo.fr.

Centre d'Etudes « A CORPS ET ACCORD » - 61 cours de la République - 69100 Villeurbanne.