



# PROGRAMMATION

## Bootcamp Rêve-Crois-Ose !



### VENDREDI

---

- 16h30 - 17h15** Initiation au SUP (planche à pagaie)
- 18h30** Souper
- 20h30** Conférence: On boost son métabolisme!

### SAMEDI

---

- 7h45** Collation
- 8h15 - 8h45** On boost son métabolisme!  
On met en pratique la théorie apprise en conférence!
- 9h00** Déjeuner
- 10h30 - 11h45** SUP fitness (planche à pagaie)
- 12h00 - 12h45** Diner
- 13h00 - 17h00** Temps libre pour profiter des installations Eastman-Les-Bains
- 17h00 - 18h00** "On rêve de..."  
On se fait un plan pour se mettre en route vers l'atteinte de ses rêves
- 18h30** Souper
- 19h30** Méditation/visualisation et rituel du sommeil

## **DIMANCHE**

---

<b>7h00</b>	Collation (bistro)
<b>7h30 - 8h30</b>	Méditation "Le secret d'une bonne journée"
<b>8h30 - 9h15</b>	Déjeuner
<b>11h00 - 12h15</b>	Initiation au SUP (planche à pagaie)
<b>12h30 - 13h15</b>	Conférence: "Pas parfaite, juste heureuse!" - On se fait un plan pour être bien, maintenant !
<b>13h30</b>	Diner