

## Programme des WeCanDays 2025

### Jeudi 25 septembre

À partir de 16h00	Check-in à l'hôtel
18h30	Prise de contact et présentation du programme
19h00-20h30	Souper en commun

### Vendredi 26 septembre

07h30-10h00	Déjeuner
10h00-16h00	Excursion collective, dîner inclus
19h00-20h30	Souper en commun

### Samedi 27 septembre

07h30-10h00	Déjeuner
10h15-11h45	*Atelier yodel nature*
12h15-13h45	Dîner en commun
Jusqu'à 15h00	Temps libre
15h00-15h45	*Atelier Aroha*
16h00-16h55	*Atelier respiration* (en allemand)
17h00-17h55	*Atelier respiration* (en français)
Jusqu'à 19h00	Temps libre
19h00-20h30	Souper en commun

### Dimanche 28 septembre

07h30-10h00	Déjeuner
Jusqu'à 10h30	Check-out à l'hôtel
10h30-11h45	Offres des centres de compétences, retours d'expérience et prise de congé

Important : les participants doivent assurer eux-mêmes leur arrivée et leur retour.

\* Brève description des ateliers sur la page suivante.

Aucun des ateliers ne nécessite de connaissances préalables. Il suffit d'être curieux et d'avoir envie de vivre de nouvelles expériences !

### **Atelier de yodel nature avec Laura**

Découvrez l'univers du yodel nature ! Nous testerons ensemble le passage de la voix de poitrine à la voix de tête et harmoniserons nos voix en pratiquant la youtse et le yodel.

### **Atelier Aroha**

Aroha est un programme de fitness collectif efficace, basé sur des mouvements en trois temps, qui combine des séquences puissantes et dynamiques à des enchaînements fluides et plus doux.

Ce type d'entraînement convient aux personnes de tout âge. Inspiré du HAKA traditionnel, la danse des guerriers maoris, Aroha allie énergie, rythme et équilibre pour en faire une expérience fitness unique.

### **Atelier respiration avec Aline**

Cet atelier d'une heure vise à découvrir l'importance d'une bonne respiration. Bien respirer est bénéfique au corps et à l'esprit et permet de se sentir bien dans son corps.

Durant cette heure, nous apprendrons plusieurs techniques de respiration et à quels moments les utiliser au quotidien. Nous découvrirons des oasis de respiration et le plaisir que peut apporter la respiration, qu'il s'agisse de réguler son système nerveux ou de donner plus d'énergie.