

PROGRAMME

- 9h-9h30 : accueil à Dar Bouazza
-
- 9H30-10h15 : mise en énergie (respiration / stretching)
- 10h15-12h30 : faire le point → où en sommes-nous professionnellement / personnellement?
- 12H30-13h30 : déjeuner
- 13H30-14h00 : séance aquagym
-
- 14h00-16H00 : définir sa vision / mission, ses forces, ses talents

