



PROGRAMME DES CONFÉRENCES

VENDREDI 13 MARS 2020

« RELAXATION OU AUTONOMIE : ETRE EN HARMONIE AVEC SOI ET LA NATURE ET QUÊTE DE SENS ET D'AVENTURE »

11h00-11h30 - SAVOIR FAIRE PLUS AVEC MOINS

Comment faire son kit de survie ?

11h30-12h00 – TERRE DE TREKS

Randothérapie, ou comment le trek peut vous faire du bien !

12h00-12h30 – TIME ON TARGET

2 semaines en autonomie totale sur une île déserte: guide du nouveau Robinson.

12h30-13h00 - TIRAWA

Marcher c'est le pied ! Laurence Ameu : accompagnatrice en montagne et sophrologue.

13h30-14h00 – CAM DEWOODS

Le Chemin de Compostelle, en toute légèreté !

14h00-14h45 – CHEMINS D'ÉTOILES ET LE PÈLERIN

Les Chemins de Compostelle de l'Île-de-France à Santiago

15h00-15h45 - CHEMINS D'ÉTOILES ET LE PÈLERIN

Après Compostelle, d'autres chemins ?

16H00-16H45 – CHEMINS D'ÉTOILES ET LE PÈLERIN

Sur le chemin de Saint-Jacques, marcher vers l'essentiel

17H00-18H00 – EXPLORA PROJECT

Partir en expédition pour se dépasser