



## PRÉ PROGRAMME

### VENDREDI 30 AOUT

Possibilité d'arriver la veille et se mettre dans l'ambiance, échanger, en préparant la fête du lendemain.

A partir de 16h : Accueil

20h : Repas partagé

### SAMEDI 31 AOÛT

9h-10h : Accueil, café

On vous accueille avec le traditionnel thé, café, croissant, chocolaines, pour démarrer tranquillement la journée

10h30 - 12h30 : Ateliers

12h30 - 14h30 : Repas partagé

14h30 - 17h30 : Ateliers

Pour vous mettre en appétit voici déjà quelques propositions d'ateliers, d'autres vont suivre

**La question du temps : concilier vie familiale et vie professionnelle** atelier animé par Anne Cécile Véricel, consultante en parentalité et formatrice

**Le club des Super Héro(ine)s** atelier animé par Aurélien Bois, formateur informaticien et créateur de sites web

**Calligraphie arabe ou latine** atelier animé par Karima El Gueddar, calligraphe

**Concert culinaire et pensée visuelle** atelier animé Pascaline Pavard, formatrice et consultante en communication

**Piloter un drone** atelier animé par Luc Chinel, télépilote, vidéaste, médiateur numérique

**Atelier créatif cuir /aquarelle** atelier animé par Sarah Sommer, graphiste et créatrice de sites web

**Rêve collectif, Sapie en 2049**, atelier animé par Helen Duceau, facilitatrice.

**Réaliser un film d'animation**, atelier animé par Jean Noël Cueno, réalisateur

Tout au long de la journée

- démonstration de réalisations du FABLAB Limoux : Zootrophe, Station météo, présentoir, bac à sable,.....

- un espace d'expression où vous pourrez écrire des anecdotes sur Sapie, vous prendre en photo, enregistrer un morceau d'histoire, dessiner sur une fresque collective,....

17h30 : Conférence gesticulée « Tous propriétaires » par Bernard Brunet

19h30 : SAPIE 30 ANS, mise en scène de l'histoire de Sapie par Hélène Marty, comédienne

20h : Apéro suivi du repas

21h30 : Soirée festive avec le groupe de musique Elles'WING

## **DIMANCHE 1 SEPTEMBRE**

8h-9h30 : Atelier du matin autour du bien être corporel, éveil, sport (sophrologie, méditation, yoga, balade, footing...)

9h30 : Petit déjeuner et rangement.