

WAKEUP



EXERCICES

**SUGGESTION DE DEROULEMENT**

L'animation dure environ de 1/2 heure à 1 heure  
Encadrement réalisé par des spécialistes : **Brevet d'Etat des métiers de la forme**

**Réveil matinale et éveil de ses aptitudes intellectuelles ! ?**  
Nautiques Événements propose de réaliser une séance d'éveil avant le petit déjeuner ou encore de détente afin de ponctuer des séances de travail. Encadré par de véritables spécialistes du stretching et du jogging (Brevet d'Etat des métiers de la forme), vous partez en groupe et en pleine nature pour une séance en douceur d'éveil et de détente !