



# Weekend Aidants

## Informations pratiques

**Hôtel IBIS** : 77 avenue du Général de Gaulle, 77160 PROVINS / 01 60 67 66 67

**Restaurant La Cure d'Air** : 54 avenue du Général de Gaulle, 77160 PROVINS / 01 60 58 02 87

**Office du Tourisme** : 4 chemin de Villecrans, 77160 PROVINS / 01 64 60 26 26

**Agence Travel Age** : 13 rue des Sautes, 94410 SAINT MAURICE / 06 16 56 50 34

Du 28 au 29 juin 2025  
à PROVINS (77)

# Samedi 28 juin

10h00 : Accueil / Présentation

**Intervenante** : Valérie DURIN - **Lieu** : Hôtel IBIS

**Consigne** : Bagages à remettre en bagagerie ou dans la salle

10h30/12h30 : Yoga / Méditation

**Intervenante** : Ghislaine VIVANTE - **Lieu** : Salle hôtel IBIS

**Consigne** : Matériel fourni par Ghislaine VIVANTE - Vêtements souples à prévoir

12h30/13h30 : Buffet BIO

13h30/14h30 : Accès aux chambres / Temps libre

14h30/16h00 : Mandala

**Intervenante** : Ghislaine VIVANTE - **Lieu** : Salle hôtel IBIS

**Consigne** : Matériel fourni par Ghislaine VIVANTE

16h00/16h15 : Départ à pied pour RDV visite guidée

**Intervenante** : Valérie DURIN - **Lieu** : Accueil hôtel IBIS

16h30/18h00 : Visite guidée à pied de la ville de Provins patrimoine Mondial UNESCO

**Intervenante** : Guide-Conférencière - **Lieu** : Office du Tourisme de Provins

**Consigne** : Chaussures confortables + gourde + canne-siège si station debout difficile + fauteuil roulant si mobilité réduite

18h00/19h20 : Temps Libre

19h20/19h30 : Départ à pied pour le restaurant

**Intervenante** : Annabelle NOURTIER - **Lieu** : Accueil hôtel IBIS

19h30... jusqu'à pas d'heure ! : Dîner / Karaoké

**Lieu** : Restaurant La Cure d'Air

**Consigne** : Tenue de soirée pour faire la fête !

# Dimanche 29 juin

Petit Déjeuner

**Lieu** : Buffet hôtel IBIS

9h30/10h15 : Réchauffement musculaire pour les volontaires

**Intervenante** : Valérie DURIN - **Lieu** : Salle hôtel IBIS ou jardin

**Consigne** : Vêtements souples à prévoir - Les chambres doivent être rendues pour 12h

10h30/12h00 : Conférence "Voyager en prenant soin de soi"

**Intervenante** : Valérie DURIN - **Lieu** : Salle hôtel IBIS

12h00/13h00 : Buffet BIO

13h00/14h00 : Temps libre

14h00 : Départ pour la Roseraie

**Intervenante** : Valérie DURIN - **Lieu** : Accueil hôtel IBIS

14h30/16h00 : Visite de la Roseraie / Clôture des 2 journées

Roseraie de Provins classée Jardin remarquable avec ses 300 variétés de roses et 1500 rosiers

**Intervenante** : Valérie DURIN - **Lieu** : Salle hôtel IBIS

**Consigne** : Chaussures confortables + gourde + canne-siège si station debout difficile + fauteuil roulant si mobilité réduite

16h30 : Retour puis départ hôtel



**Valérie DURIN**

Tour-opérateur et agent de voyages créatrice de TRAVEL AGE en 2012,  
Diplômée des Arts et Métiers en Tourisme,  
Conférencière en Tourisme pour les seniors et les aidants,  
Cadre dans le secteur gérontologique



**Ghislaine VIVANTE**

Professeur de yoga de l'énergie,  
Diplômée de l'Ecole Française des enseignants de yoga,  
Sculptrice,  
Aidante

