

14 mai 2018

## Bien-être et vitalité pour votre santé ! Ateliers-santé gratuits

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à un cycle de 6 ateliers conviviaux pour découvrir les plantes, leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces. Animés par une botaniste-phytosociologue, accompagnatrice en montagne et une animatrice sportive, ces ateliers sont organisés du 24 mai au 29 juin en Ariège (Gratuits sur inscription\*).



**Du 24 mai au 29 juin 2018  
de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h**

Salle communiquée après inscription  
sur [www.bien-etre-sante-09.fr](http://www.bien-etre-sante-09.fr)  
ou par téléphone au 04 99 58 88 90

**Bonac-Irazein : de 9h30 à 12h**

Les jeudis 24 et 31 mai et les 7, 14, 21 et 28 juin

**Seix : de 14h30 à 17h**

Les jeudis 24 et 31 mai et les 7, 14, 21 et 28 juin

**Auzat : de 9h30 à 12h**

Les vendredis 25 mai et les 1er, 8, 15, 22 et 29 juin

**La Bastide de Sérou : de 14h30 à 17h**

Les vendredis 25 mai et les 1er, 8, 15, 22 et 29 juin

### Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Plantes, bien-être, vitalité, qu'est-ce que c'est ?
- **Atelier 2** : De la balade à l'assiette.
- **Atelier 3** : Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique.
- **Atelier 4** : Après l'effort, le réconfort !
- **Atelier 5** : Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation.
- **Atelier 6** : Et après ?

\* Inscription valable pour un cycle de 6 ateliers, dans la limite des places disponibles.

Action menée en partenariat avec : UMT-Mutualité Terres d'Oc, le Relais Montagnard à Bonac-Irazein, le Songe du Valier à Seix, ainsi que les villes d'Auzat et de La Bastide de Serou.