

Vous invite  
à des **Ateliers**  
**Santé**

Gratuits  
sur inscription  
Nombre de places  
limité

## Prendre soin de soi par les plantes

Les 15, 22  
et 29 mars 2019  
de 9h30 à 11h30

CENTRE SOCIAL  
DU LAISSAGAIS  
Laissac



*Depuis la nuit des temps, l'homme utilise les plantes pour se soigner. Il a appris à discerner leurs propriétés, leurs vertus et toxicité. Mises de côté au profit de l'allopathie, elles restent la base de notre médecine.*

La Mutualité Française vous propose un cycle de 3 ateliers conviviaux pour découvrir, ou redécouvrir, les vertus des plantes et leurs utilisations.

## Programme

- **Le 15 mars : Atelier 1 - Les bienfaits des plantes**  
Découvrez la phytothérapie, les propriétés des plantes et comment les utiliser.
- **Le 22 mars : Atelier 2 - L'univers des huiles essentielles**  
Initiez-vous aux huiles essentielles et apprenez à confectionner un baume de massage.
- **Le 29 mars : Atelier 3 - Les produits ménagers faits maison**  
Retrouvez les produits de base naturels et apprenez à réaliser des produits ménagers.

## Intervenante

Laurence ROBERT-DUBOIS, Responsable prévention et promotion de la santé au sein de la Mutualité Française Occitanie.

## Et aussi...

Repartez avec les recettes et échantillons réalisés lors de chaque atelier.

## Inscription obligatoire\*

- **Mutualité Française Occitanie**  
**06 67 76 44 98** (de 9h à 12h et de 14h à 17h)
- **Centre social de Laissagais**  
**05 65 69 60 56**  
**[cspanimationfamille@gmail.com](mailto:cspanimationfamille@gmail.com)**

\* Inscription valable pour l'ensemble des 3 ateliers.

Retrouvez-nous aussi sur :

