



## Bien-être et vitalité pour préserver votre santé !

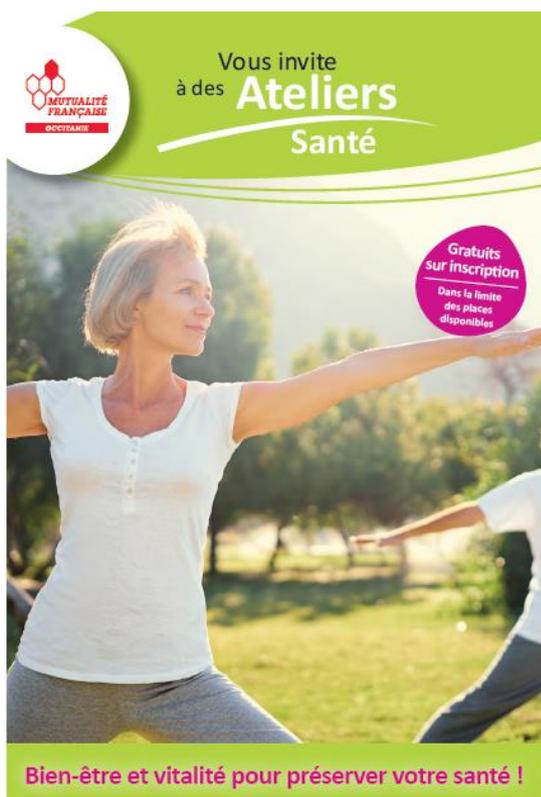
Cycle de 6 ateliers santé en Ariège

Du jeudi 16 mai au vendredi 28 juin 2019 en Ariège

De 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30

Gratuit, sur inscription\* au 05 31 48 11 55 – Le lieu vous sera confirmé lors de l'inscription

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 et une animatrice sportive, ces ateliers sont organisés du 16 mai au 28 juin en Ariège.



Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Le bien-être, naturellement
- **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 ? ...

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous.

Un pot de l'amitié clôturera chaque séance.

Action menée en partenariat avec : les villes de Benagues, Le Mas d'Azil, Mercus Garrabet et Moulis.

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

### A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 480 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.