

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

**Gratuits  
sur inscription**

Dans la limite  
des places  
disponibles



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

**Du 27 mai au 28 juin 2019**  
**de 9h30 à 11h30**  
**et de 14h30 à 16h30**

**BEDARIEUX**  
**CLERMONT L'HÉRAULT**  
**GANGES**  
**JUVIGNAC**



***Depuis la nuit des temps, l'homme utilise les plantes et notre société a hérité de nombreuses « recettes de grand-mères ». L'usage des plantes peut améliorer notre bien-être. Alliées à une activité physique douce, c'est le secret pour préserver votre santé et votre vitalité !***

---

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de 6 ateliers conviviaux pour découvrir les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces.

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

Ils seront animés par des professionnels : une botaniste et une enseignante de Qi-Gong

## **Au programme :**

### **Atelier 1 : Le bien-être, naturellement**

- La phytothérapie, ses bases et son utilisation.
- Les activités physiques douces, choisir celle qui convient le mieux.

### **Atelier 2 : Le bien-être dans mon jardin ?**

- Apprendre à reconnaître les plantes de son jardin.
- Créer son roll-on détente et prendre soin des articulations à l'aide d'un baume bien-être fait maison.
- Une tisane à réaliser et à déguster sur place.

### **Atelier 3 : Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique**

- Renforcer la vitalité en découvrant le Qi-Gong.
- Déliaison des articulations et renforcer les muscles.

### **Atelier 4 : Après l'effort, le réconfort !**

- Elaborer son macérât huileux en fonction de ses besoins.
- Une tisane à réaliser et à déguster sur place.

### **Atelier 5 : Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation**

- Développer la souplesse, la coordination et l'équilibre grâce au Tai-Chi.
- Dynamiser le corps et renforcer les muscles tout en se relaxant.

## Atelier 6 : Et après ? ...

- Faire le bilan des connaissances acquises au cours du programme avec des conseils pour continuer à s'inscrire dans une démarche de santé.

## Animés par :

- Julie Mercadal, botaniste
- Nathalie Pépin Chailley, enseignante de Qi-Gong

## Et aussi...

- Un stand de documentation proposé par la Mutualité Française Occitanie

## Calendrier des ateliers

La salle vous sera communiquée lors de votre inscription. L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville.

### MATINS

#### **Bédarieux : Les lundis et jeudis de 9h30 à 11h30**

Les lundis 27 mai ; 3, 17 et 24 juin  
& les jeudis 13 et 27 juin

#### **Ganges : Les mardis et vendredi de 9h30 à 11h30**

Les mardis 28 mai ; 4, 11, 18, 25 juin  
& le vendredi 28 juin

### APRÈS-MIDIS

#### **Clermont l'Hérault : Les lundis et jeudis de 14h30 à 16h30**

Les lundis 27 mai ; 3, 17 et 24 juin  
& les jeudis 13 et 27 juin

#### **Juvignac : Les mardis et vendredi de 14h30 à 16h30**

Les mardis 28 mai ; 4, 11, 18, 25 juin  
& le vendredi 28 juin

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

Inscription par téléphone au : **05 31 48 11 55**  
(9h/12h30 - 14h/18h)

Cette action vous est proposée dans le cadre de :

# La Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

ACTION MENÉE AVEC LE SOUTIEN DE LA



PARTENAIRES



## Inscriptions

Par téléphone : **05 31 48 11 55** (9h/12h30 - 14h/18h)

Retrouvez-nous aussi sur :

