



ATELIERS SANTÉ  
**Bien-être  
et vitalité pour  
préserver sa santé**



**GRATUITS**  
sur inscription\*  
**06 67 76 44 98**  
(8h30/12h - 13h30/17h)



**DU 30 SEPTEMBRE  
AU 12 NOVEMBRE**  
Matinée ou après-midi




**BOURGS-SUR-COLAGNE  
LES BESSONS  
LES BONDONS  
LANGOGNE  
MENDE**



**Partenaires :**





La pratique d'une activité douce telle que le Qi-Gong ou le Tai-Chi, présente de nombreux avantages : une meilleure densité osseuse, des effets bénéfiques sur le système cardio-pulmonaire, une réduction des chutes pour les personnes âgées, une amélioration de la qualité de vie, etc.

La phytothérapie a également un impact positif. Transmettons les recettes de grand-mère et partageons un moment de convivialité.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Lozère, à participer gratuitement à 1 cycle de 5 ateliers « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » alliant bien-être, santé par les plantes et lien social.

## Programme

### Atelier 1

#### Respiration abdominale

Travail sur le contrôle des émotions notamment sur la respiration abdominale, afin de se détendre.

### Atelier 2

#### Fabrication de produits naturels

Réalisation d'un baume à base de plantes et précautions d'usage sur des produits phytothérapeutiques.

### Atelier 3

#### Automassage

Initiation avec le baume préparé lors du 2<sup>ème</sup> atelier pour apaiser les tensions.

### Atelier 4

#### Activité physique douce

Initiation au Qi-Gong par une praticienne, afin de favoriser la souplesse, délier les tensions et tonifier le corps.



## Atelier 5

### Activité physique douce

Initiation au Tai-Chi par une praticienne visant à canaliser l'énergie et améliorer l'équilibre.

Un bilan du cycle sera effectué lors de cet atelier.

## Dates et lieux

Les lundis **30 sept.**  
**7, 14, 21 oct.** et **4 nov.**

**BOURGS-SUR-COLAGNE**  
de 14h à 16h

Les lundis **30 sept.**  
**7, 14, 21 oct.** et **4 nov.**

**LES BESSONS**  
de 9h45 à 11h45

Les mardis **1, 8, 15 oct.**  
et **5, 12 nov.**

**LES BONDONS**  
de 14h à 16h

Les mardis **1, 8, 15,**  
**22 oct.** et **5 nov.**

**LANGOGNE**  
de 9h45 à 11h45

Les mercredis **2, 9, 16,**  
**23 oct.** et **6 nov.**

**MENDE**  
de 9h30 à 11h30

**L'inscription vaut pour un cycle de 5 ateliers dans une ville**

**GRATUIT**

sur inscription\*

**06 67 76 44 98**

(8h30/12h - 13h30/17h)

**Lieu**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

*\*dans la limite des places disponibles*



## 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 CNSA, financée par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Lozère**

