



ATELIER SANTÉ

Bien-être *au naturel*

GRATUIT
sur inscription



MARDI 10 MARS

Horaire au choix :
14h30-16h30 **ou** 18h-20h



TARBES

Adresse communiquée
lors de l'inscription

Près de 60% des médicaments présents sur le marché sont issus ou dérivés de substances naturelles, généralement d'origine végétale. C'est dire combien le recours aux plantes pour se soigner est répandu.

Apprendre à prendre soin de soi par les plantes, aider à apaiser certains maux, concevoir soi-même des sirops, baumes, tisanes, demande de bien connaître les propriétés des plantes que l'on utilise.

Programme

Ces ateliers gratuits et conviviaux permettent de découvrir les vertus des plantes, leurs utilisations et de concevoir son propre baume de massage. Au programme :

- Définition de la phytothérapie ;
- Présentation de quelques plantes et huiles essentielles ;
- Confection d'un baume de massage pour prendre soin de ses articulations.

Intervenante

Laurence Robert-Dubois, responsable prévention et promotion de la santé au sein de la Mutualité Française Occitanie.

Et aussi...

- Repartez avec l'échantillon réalisé durant l'atelier et une brochure contenant plusieurs recettes et conseils.

GRATUIT
sur inscription
par téléphone
au **04 99 58 88 90**

*Inscription possible jusqu'au
lundi 9 mars, dans la limite
des places disponibles, par ordre
de réservation.*

**Horaire
au choix :**

de 14h30 à 16h30
ou de 18h à 20h