



ATELIER SANTÉ

# Bien-être *au naturel*

**GRATUIT**  
sur inscription



**MERCREDI 11 MARS**

Horaire au choix :  
10h-12h **ou** 14h-16h



**ALBI**

Adresse communiquée  
lors de l'inscription

**Partenaire :**



Membre de  
**vyv**



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

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.
- Un moment convivial clôturera la rencontre.

**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 10h à 12h  
ou de 14h à 16h