



Bien-être au naturel : adoptez les gestes simples et efficaces !

Atelier santé gratuit

Mercredi 11 mars 2020 à Albi

Horaire au choix : De 10h à 12h ou de 14h à 26h

Adresse communiquée lors de l'inscription

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.

La Mutualité Française Occitanie organise un atelier santé « Bien-être au naturel » mercredi 11 mars à Albi. Cet atelier permet de découvrir, ou redécouvrir, les vertus des plantes et leurs utilisations.



Animée par Laurence Robert-Dubois, responsable prévention et promotion de la santé au sein de la Mutualité Française Occitanie, cette rencontre propose d'échanger autour des plantes et de la phytothérapie afin de prendre soin de sa santé.

Les participants prépareront un baume de massage à base de plantes et d'huiles essentielles pour prendre soin de leurs articulations. Ils pourront ensuite repartir avec ce produit réalisé pendant l'atelier.

Une brochure contenant plusieurs recettes et conseils sera également remise.

Un moment convivial clôturera la rencontre.

Action menée en partenariat avec : l'UMT Mutualité Terres d'Oc et VYV 3 (l'offre de soins et de services du Groupe VYV).

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ 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 :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.