



Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Cycle de 6 ateliers santé dans l'Aude, matinée ou après-midi

➤ **Sigean : Les vendredis 6 et 27 mars, 3, 10, 17 et 24 avril 2020 de 10h à 12h**

A la Salle Villa Saint-Jacques, Chemin du Pla

➤ **Homs : Les vendredis 6 et 27 mars, 3, 10, 17 et 24 avril 2020 de 14h30 à 16h30**

A la Salle Mille Club, rue du stade

Gratuit, sur inscription*, au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h)

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à un cycle de 6 ateliers conviviaux «Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !» pour découvrir les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces. Ces ateliers sont organisés du 6 mars au 24 avril dans 2 villes de l'Aude.

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animé par :

Catlie Lépagnot, animatrice Nature Environnement,
de l'association « A la Cadence de l'Herbe »
Sandra Chaspoul, éducatrice sportive et enseignante
en gym douce, de l'association « L'Art des Mouvements »

Un cycle de 6 ateliers, alliant bien-être,
santé par les plantes et lien social.

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 !



Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Présentation du programme. Découverte des notions de base de phytothérapie.
- **Atelier 2** : Réalisation de produits naturels.
- **Atelier 3** : Initiation activités physiques douce (Qi-Gong, Tai-chi, Yoga).
- **Atelier 4** : Randonnée botanique.
- **Atelier 5** : Activités physiques douce (Qi-Gong, Tai-chi, Yoga).
- **Atelier 6** : Bilan du cycle et découverte des ressources locales.

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous. Ils seront animés par des professionnels : une botaniste et un animateur sportif.

Action menée en partenariat avec les communes de Sigean et de Homps.

** Dans la limite des places disponibles.*

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.

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr