

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animé par :

Catie 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 !

LOISIRS

ATELIERS



DATES

Les vendredis

6 & 27 mars

3, 10, 17

& 24 avril 2020

14h30 - 16h30

LIEU

HOMPS

Salle Mille Club,
rue du Stade

INFOS

Gratuit sur inscription au :
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi
et 9h-12h30 / 14h-16h le vendredi)

Proposé par



En partenariat avec la
commune de Homps



Le programme

ATELIER 1

6
mars
2020

14h30-16h30

Présentation du programme.
Découverte des notions de base de phytothérapie.
Être bien dans son corps et dans sa tête !

ATELIER 2

27
mars
2020

14h30-16h30

Réalisation de produits naturels (baumes, masseras, etc.) à base de plantes et précautions d'usage sur les produits phytothérapeutiques.

ATELIER 3

3
avril
2020

14h30-16h30

Activités physiques douces (Qi-Gong, Tai-chi, Yoga) pour renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire des participants.

ATELIER 4

10
avril
2020

14h30-16h30

Découverte et apprentissage des plantes lors d'une randonnée botanique.

ATELIER 5

17
avril
2020

14h30-16h30

En complément de l'atelier 3, suite des initiations aux activités physiques douces (Qi-Gong, Tai-Chi, Yoga).

ATELIER 6

24
avril
2020

14h30-16h30

Partage d'un moment convivial. Bilan du cycle et découverte des ressources locales (acteurs, offre locale d'activités).

LIEU

- Homs : Salle Mille Club, rue du stade

ET AUSSI ...

- De la documentation vous sera offerte.

INSCRIPTIONS

Du lundi au jeudi 9h-12h30 / 14h-18h et le vendredi jusqu'à 16h au :
05 31 48 11 55