

# 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

**10h - 12h**

**LIEU**

**SIGEAN**

Salle Villa Saint-Jacques,  
Chemin du Pla

**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 Sigean



# Le programme

## ATELIER 1

**6**  
**mars**  
**2020**

**10h-12h**  
—

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

## ATELIER 2

**27**  
**mars**  
**2020**

**10h-12h**  
—

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

## ATELIER 3

**3**  
**avril**  
**2020**

**10h-12h**  
—

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

## ATELIER 4

**10**  
**avril**  
**2020**

**10h-12h**  
—

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

## ATELIER 5

**17**  
**avril**  
**2020**

**10h-12h**  
—

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

## ATELIER 6

**24**  
**avril**  
**2020**

**10h-12h**  
—

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

## LIEU

- Sigean : Salle Villa Saint-Jacques, Chemin du Pla

## 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**