



ATELIERS SANTÉ

Bien-être et vitalité :
Préserver sa santé !

GRATUITS
sur inscription*
06 67 76 44 98



**DU 28 SEPTEMBRE
AU 10 NOVEMBRE**

Matinée ou après-midi



**CHÂTEAUNEUF-
DE-RANDON**

**BAGNOLS-LES-BAINS
AUMONT-AUBRAC**



Partenaires :



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires
en vigueur au moment de leur réalisation.





Les activités de temps libre et les activités impliquant un engagement social ont une influence sur notre bien-être.

Une étude¹ a révélé les bienfaits associés à la pratique du Qi-Gong : une meilleure densité osseuse, des effets bénéfiques sur le système cardio-pulmonaire, une réduction des chutes, une amélioration de la qualité de vie, une amélioration de l'état psychologique et une meilleure fonction immunitaire.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Lozère, à participer gratuitement à un cycle de 6 ateliers « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » alliant bien-être, plantes et lien social.

Programme

Le cycle se compose comme suit :

Atelier 1

Présentation du cycle et découverte de la « cohérence cardiaque » (respiration lente et abdominale)

Apprendre à mieux répondre aux variations de notre environnement physique et émotionnel ainsi qu'au stress.

Atelier 2 à 5

 **Activités douces**

Au cours de ces séances, des activités physiques douces seront proposées (Initiation au Qi-Gong).

Lors de ces 4 séances d'activités douces et adaptablées pour tous, les participants pourront renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire, la coordination et la mémorisation; réduire le stress et les insomnies; rappeler à leur corps comment se détendre; atteindre une certaine sérénité et accepter le lâcher prise; prendre soin de soi.

¹ Analyse publiée dans le journal américain de promotion de la santé (American Journal of Health Promotion)

L'objectif de ces ateliers est de donner des outils reproductibles pour se mettre en mouvement et favoriser le bien-être.

Atelier 6

Le bien-être par les plantes

Réalisation d'un baume de massage à base de macérât et huiles essentielles, présentation des précautions d'usage des produits phytothérapeutiques.

Dates et lieux

Les lundis **28 sept.**
5, 12, 19 oct. et **2, 9 nov.**

**CHÂTEAUNEUF-
DE-RANDON**
de 9h45 à 11h45

Les lundis **28 sept.**
5, 12, 19 oct. et **2, 9 nov.**

BAGNOLS-LES-BAINS
de 14h à 16h

Les mardis **29 sept. 6,**
13, 20 oct. et **3, 10 nov.**

AUMONT-AUBRAC
de 9h30 à 11h30

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

**Moment
convivial
offert**
en fin de cycle

Gratuit
sur inscription*
06 76 44 98

**Lieu
précis
communiqué
lors de
l'inscription**

**dans la limite des places disponibles*



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

 **Action menée avec le soutien de la CNSA, financée par la CFPPA de la Lozère**

