

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

Du **21** septembre
au **26** octobre 2020

14h30 - 16h30

LIEU

Carcassonne

Centre social
Jean Montsarrat
9001B avenue Jules Verne

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 Carcassonne



Le programme

ATELIER 1

21

**septembre
2020**

14h30-16h30

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

ATELIER 2

28

**septembre
2020**

14h30-16h30

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

ATELIER 3

5

**octobre
2020**

14h30-16h30

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

ATELIER 4

12

**octobre
2020**

14h30-16h30

—
Découverte et apprentissage
des plantes lors d'une balade
botanique.

ATELIER 5

19

**octobre
2020**

14h30-16h30

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

ATELIER 6

26

**octobre
2020**

14h30-16h30

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

LIEU

- Carcassonne : Centre social Jean Montsarrat, 9001B avenue Jules Verne

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