



Bien-être et vitalité pour préserver votre santé !

Cycle de 6 ateliers santé du 6 septembre au 21 octobre 2021 en Lozère

- Les lundis 6, 13 et 20 septembre et 4, 11 et 18 octobre, de 9h45 à 11h45 à Nasbinals et de 13h45 à 15h45 à Saint-Germain-du-Teil
- Les mardis 7, 14 et 21 septembre et 5, 12 et 19 octobre, de 9h45 à 11h45 à Grandrieu et de 13h45 à 15h45 au Bleynard
- Les jeudis 9, 16 et 23 septembre et 7, 14 et 21 octobre, de 9h45 à 11h45 à Sainte-Enimie et de 13h45 à 15h45 à Ispagnac

Gratuit, sur inscription*, au 05 31 48 11 55

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

Le lieu vous sera confirmé lors de l'inscription.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Lozère, invite les seniors à un cycle de 6 ateliers « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » alliant bien-être, plantes et lien social. Ces ateliers sont organisés du 6 septembre au 21 octobre dans 6 villes de la Lozère.



Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Présentation du cycle et découverte de la « cohérence cardiaque » (respiration lente et abdominale)
- **Ateliers 2 à 5** : Découverte du Qi gong.
- **Atelier 6** : Le bien-être par les plantes

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous.

Action menée en partenariat avec : Nasbinals, Saint-Germain-du-Teil, Grandrieu, Le Bleynard, Sainte-Enimie et Ispagnac.

* Dans la limite des places disponibles.

A PROPOS DE LA MUTUALITE 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