



Bien-être et vitalité pour préserver votre santé !

Cycle de 6 ateliers santé du 15 septembre au 21 octobre 2021 en Tarn-et-Garonne

➤ Les mercredis 15, 22 et 29 septembre et 6, 13 et 20 octobre, de 10h à 12h à Reyniès et de 14h à 16h à Nègrepelisse

➤ Les jeudis 16, 23 et 30 septembre et 7, 14 et 21 octobre, de 10h à 12h à Cordes Tolosannes et de 14h à 16h à Savenès

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

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville. Le lieu 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 du Tarn-et-Garonne, invite les seniors à un cycle de 6 ateliers « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » alliant bien-être, plantes et activité physique douce. Ces ateliers sont organisés du 15 septembre au 21 octobre dans 4 villes du Tarn-et-Garonne.



Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Présentation du cycle et découverte de la « cohérence cardiaque » (respiration lente et abdominale).
- **Ateliers 2 à 5** : Initiation au Qi-Gong.
- **Atelier 6** : Usage des plantes pour la santé et fabrication d'un baume de massage.

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

Action menée en partenariat avec les communes de Reyniès, Nègrepelisse, Cordes Tolosannes et Savenès.

* 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.