



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** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock

ATELIERS SANTÉ

**Bien-être et vitalité
pour préserver
sa santé !**

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)



Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur.



**DU 17 MAI
AU 21 JUIN**

De 10h à 12h ou de 14h à 16h



**MARCIAC
MIRANDE**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires :



Notre santé et notre vitalité dépendent grandement de notre bien-être. La pratique d'une activité physique douce alliée à l'usage des plantes, sont la recette pour préserver notre santé et notre vitalité.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de **6 ateliers conviviaux pour découvrir les plantes et leurs utilisations** au quotidien ainsi que des activités physiques douces bénéfiques à la santé.

Programme

Atelier 1

Balade santé environnement

Découverte des plantes. Prendre conscience des richesses offertes par notre environnement. Quelles sont les plantes rencontrées ? Sont-elles comestibles, utilisées à des fins thérapeutiques, ou toxiques ?

Atelier 2

Bien-être, relaxation et activité physique

Les activités physiques douces, choisir celle qui convient le mieux. Pourquoi pratiquer une activité physique ? Quelles sont les recommandations ? Se détendre grâce à des exercices de relaxation et de respiration.

Atelier 3

Les plantes, un atout bien-être

Les plantes, leurs vertus et leurs utilisations dans notre quotidien.

Atelier 4

Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique

Renforcer la vitalité en découvrant le Qi-Gong. Travailler sa force, sa souplesse ou encore son équilibre. Déliaer les articulations et renforcer les muscles tout en prévenant les risques de chutes.

Atelier 5

Le bien-être, naturellement

Prendre soin de soi par l'utilisation des plantes.

Découverte de recettes à base de plantes, en fonction des floraisons et en lien avec la santé. Apprendre à fabriquer des baumes, macérats ou sirops « bien-être » pour prendre soin de soi.

Atelier 6

Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation

Développer la souplesse, la coordination et l'équilibre grâce au Tai-Chi. Dynamiser le corps et renforcer les muscles tout en se relaxant. Renforcer votre vitalité et votre capital santé.

Agenda	
	Marcillac , de 10h à 12h Mirande , de 14h à 16h
17 mai	BALADE SANTÉ ENVIRONNEMENT
24 mai	BIEN-ÊTRE, RELAXATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE
3 juin	LES PLANTES, UN ATOUT BIEN-ÊTRE
7 juin	DÉCOUVERTE DU QI-GONG, UN ART-ÉNERGÉTIQUE
17 juin	LE BIEN-ÊTRE, NATURELLEMENT
21 juin	DÉCOUVERTE DU TAÏ-CHI, UNE INVITATION À LA RELAXATION

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

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

*dans la limite des places disponibles