



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

**Cycle de 8 ateliers santé du 15 mars au 16 juin, dans l'Aude**

➤ **Pomas : les mercredis 15, 22, 29 mars ; 5, 12, 19 avril ; 10 et 17 mai de 10h à 12h COMPLET**

Foyer, 8 Grand Rue

➤ **Chalabre : les mercredis 15, 22, 29 mars ; 5, 12, 19 avril ; 10 et 17 mai de 14h30 à 16h30**

Salle Charles Amouroux (ancien Abattoir)

➤ **Fleury : les lundis 27 mars ; 3, 17 avril ; mardi 9 (car lundi 8 férié), 15, 22 mai ; 5 et 12 juin de 14h à 16h**

Salle des Fêtes, avenue François Mitterrand

➤ **Cenne Monestiés : les vendredis 7, 14, 21 avril ; 12, 26 mai ; 2, 9 et 16 juin de 14h à 16h**

Salle Usine Cayre, rue du Terme

Gratuit, sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h du lundi au jeudi et 9h/12h30 - 14h/16h le vendredi)

Participation obligatoire à l'ensemble des ateliers

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à un cycle de 8 ateliers conviviaux « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » pour découvrir les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces. Ces ateliers sont organisés du 15 mars au 16 juin dans l'Aude.

**moisenior**  
bien vieillir dans l'Aude

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

Animés par :  
Ghislaine Locicero, formatrice en Qi-Gong  
Aurélië Azéma, animatrice santé environnement

Un cycle de 8 ateliers, alliant bien-être,  
découverte des plantes et lien social.

Le projet « bien être et vitalité pour préserver sa santé » est axé sur la découverte d'activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation, méditation...) et l'utilisation des plantes pour la santé et le bien-être. Il s'agit de découvrir la pratique du Qi-Gong, du Pilates et de la relaxation pour une meilleure condition physique et redécouvrir l'utilisation des plantes par le biais de balades botaniques et d'ateliers plantes.



### Au programme : 8 ateliers

- **Atelier 1** : Présentation du programme. Découverte des notions de base de phytothérapie ; Découverte du Qi-Gong : être bien dans son corps et dans sa tête.
- **Atelier 2** : Découverte des plantes lors d'une balade botanique.
- **Atelier 3** : Initiation activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation).
- **Atelier 4** : Fabrication de produits à base de plantes.
- **Atelier 5** : En complément de l'atelier 3, suite des initiations aux activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation...).
- **Atelier 6** : Réalisation de produits naturels (baume, macérâts, etc.).
- **Atelier 7** : Exercices de Qi-Gong associés à une balade botanique.
- **Atelier 8** : Bilan du cycle.

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous. Ils seront animés par des professionnels : une formatrice en Qi-Gong et une éducatrice santé environnement.

*Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude.*

*Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.*

#### A PROPOS DE LA MUTUALITÉ 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 :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT** : Rabha Benalla – 06 85 94 07 85 – [rabha.benalla@mutoccitanie.fr](mailto:rabha.benalla@mutoccitanie.fr)