



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

Cycle de 6 ateliers santé du 26 septembre au 7 novembre 2023, dans l'Aveyron

**A Montbazens (9h30 à 11h30) et à La Rouquette (14h à 16h) : les mardis 26 septembre, 3, 10 et 24 octobre, le mercredi 18 octobre et le mardi 7 novembre.**

Gratuit, pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

Sur inscription au 05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

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, 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 26 septembre au 7 novembre dans 2 villes de l'Aveyron.**



### Au programme : 6 ateliers

**- Atelier 1 : Balade santé environnement**

Découverte des plantes.

**- Ateliers 2 : Bien-être, relaxation et activité physique**

Les activités physiques douces, choisir celle qui convient le mieux.

**- 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.

**- Atelier 5 : Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation**

Développer la souplesse, la coordination et l'équilibre grâce au Tai-Chi.

**- Ateliers 6 : Le bien-être, naturellement**

Prendre soin de soi par l'utilisation des plantes.

Action menée en partenariat avec Ouest Aveyron Communauté, le Contrat Local de Santé et les communes de La Rouquette et Montbazens.

### 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 :

- 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.

- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT :** Laurence ROBERT DUBOIS – 06 67 76 44 98 – [laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr](mailto:laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr)