



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

Cycle de 6 ateliers santé du 16 octobre au 1<sup>er</sup> décembre 2023, dans les Pyrénées-Orientales

**A Toulouges (10h à 12h) et à Saint-André (15h à 17h) :**

les lundis du 16 octobre au 27 novembre, sauf le lundi 30 octobre

**A Banyuls-sur-Mer (10h à 12h) et à Canohes (14h à 16h) :**

les mardis du 17 octobre au 28 novembre, sauf le mardi 31 octobre

**A Prats-de-mollo (10h à 12h) et à Montbolo (14h à 16h) :**

les jeudis du 19 octobre au 30 novembre, sauf le jeudi 2 novembre

**A Ansignan (9h à 11h), à Elne (14h30 à 16h30), à Eynes (10h à 12h) et à Corbère (14h30 à 16h30) :**

les vendredis du 20 octobre au 1<sup>er</sup> décembre, sauf le vendredi 3 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 16 octobre au 1<sup>er</sup> décembre dans 10 villes des Pyrénées-Orientales.



### 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.

*\*\*Les activités proposées peuvent varier en fonction de l'enseignant en activité physique adaptée.*

### 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.