



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

Cycle de 8 ateliers santé du 22 avril au 24 juin, dans l'Aude

➤ **Salles-d'Aude** : les lundis 22 et 29 avril ; 6, 13, vendredi 24 (car lundi 20 férié), et 27 mai ; 10 et 17 juin de 10h à 12h

Salle du Château, 38, rue de l'Église

➤ **Conques-sur-Orbiel** : les lundis 29 avril ; 6, 13, mardi 21 (car lundi 20 férié), et 27 mai ; 3, 17 et 24 juin de 10h à 12h

Salle des Demoiselles, Rue des Demoiselles

➤ **Labécède-Lauragais** : les lundis 29 avril ; 6, 13, mardi 21 (car lundi 20 férié), et 27 mai ; 3, 17 et 24 juin de 14h30 à 16h30

Salle polyvalente, Place du Pressoir

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

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 22 avril au 24 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** : Découverte du Qi-Gong et balade botanique.
- **Atelier 2** : Initiation activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation).
- **Atelier 3** : Découverte des plantes lors d'une balade botanique.
- **Atelier 4** : En complément de l'atelier 2, suite des initiations aux activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation...).
- **Atelier 5** : Réalisation de produits naturels (baume, macérâts, etc.) à base de plantes.
- **Atelier 6** : En complément de l'atelier 4, suite des initiations aux activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation...).
- **Atelier 7** : Découverte et apprentissage des plantes mais aussi réalisation d'exercices de Qi-Gong lors d'une balade botanique.
- **Atelier 8** : Atelier Qi-Gong et diffusion de programmes d'exercices à domicile pour continuer et s'inscrire durablement dans une dynamique santé ; Et réalisation et dégustation d'un jus ou d'une recette simple à base de plantes.

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.*

#### 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)