



# NOS ACTIONS POUR LES SENIORS

Des actions de prévention santé conçues spécialement pour répondre à leurs besoins.

## LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE DES PLUS DE 60 ANS : UN ENJEU MAJEUR DES PROCHAINES ANNÉES

L'Occitanie est la 5<sup>e</sup> région de France métropolitaine où la part des seniors est la plus importante! **En 2020, 29 % de la population était âgée de 60 ans ou plus** (contre 26 % en France métropolitaine). Si les tendances démographiques se poursuivent, **33 % des habitants de la région seront des seniors en 2030**.

Source INSEE décembre 2023

Ainsi, la Mutualité Française Occitanie **propose des actions de prévention et promotion de la santé** pour favoriser un vieillissement en bonne santé à domicile ou en établissement. Elle met son savoir-faire au service de ses mutuelles et partenaires pour leur permettre de proposer ou compléter leur **offre de prévention**.

## UN SAVOIR-FAIRE QUI SE DÉCLINE DANS NOS PRESTATIONS

La Mutualité Française Occitanie vous accompagne, tout au long de la mise en place de votre action ou programme de prévention, pour vous fournir un **projet clé en main**.

Avec plus de 15 ans d'expérience et 750 actions déployées chaque année, l'équipe prévention saura mettre **son expertise à votre service**. Le responsable prévention vous guidera dans chaque étape de la prestation, selon votre niveau de besoin (élaboration du contenu, choix de l'intervenant qualifié, gestion des inscriptions, réalisation des outils de communication, évaluation...), pour construire l'action la plus adaptée.

Pour exemple, nous vous invitons à consulter dans les pages suivantes le catalogue des actions destinées aux seniors. Cette liste est non exhaustive et nous vous invitons à nous contacter pour étudier, ensemble, l'action qui répondra le mieux à votre problématique.

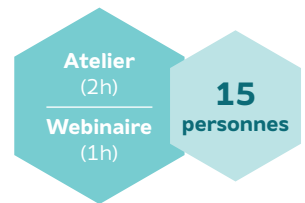
L'ensemble des ateliers présentés peuvent être déclinés en conférence et en webinaire, afin d'être proposés à un plus grand nombre de participants.

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



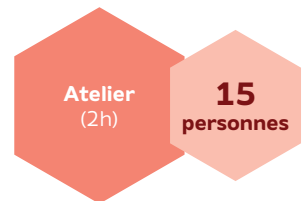
## BOUGEZ PLUS, SENTEZ-VOUS BIEN !

Les bénéfices de l'activité physique pour la santé sont largement reconnus. L'animateur présente les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter ou poursuivre une activité physique en toute sécurité. Choix d'un sport, maintien de la motivation, etc., autant de thèmes abordés pour encourager chacun à renforcer sa condition physique.



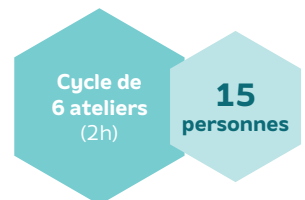
## INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant : on va plus vite et plus loin, avec moins de fatigue. Accessible à tous, cette initiation avec un animateur sportif, est adaptée aux jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique.



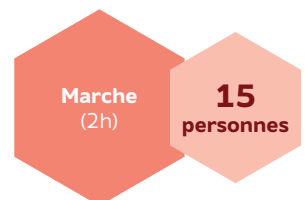
## BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Prendre du temps pour soi, maintenir du lien social, ce cycle de 6 ateliers est destiné aux seniors qui souhaitent garder forme et vitalité, au travers d'initiations à la pratique d'activités physiques douces (yoga, tai-chi) et d'ateliers « découvertes et utilisations de plantes ».



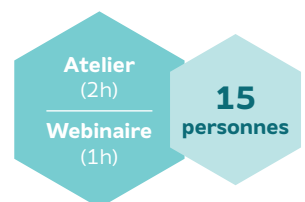
## BALADE SOPHRO : APAISEMENT EN PLEINE NATURE

Marcher, respirer, méditer, connecter son corps aux milieux naturels, développer ses sens... la balade-sophro permet de pratiquer la sophrologie autrement. Menés par un professionnel, ces moments permettent de se déconnecter du stress et oublier ses pensées négatives.



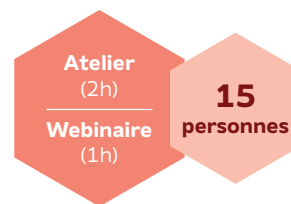
## MIEUX PRÉSERVER SON DOS

Prendre soin de son dos est à la portée de tous. Cela passe par des gestes quotidiens : bonnes postures, exercices de gainage, etc. Un spécialiste accompagne les participants pour que chacun puisse prendre soin de son dos.



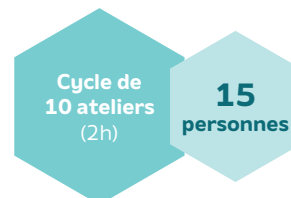
## AUGMENTER SES PAS AU QUOTIDIEN

La marche est une activité physique qui présente de nombreux avantages pour la santé. Toutefois, avec des emplois du temps chargés et des modes de vie sédentaires, il est parfois difficile d'ajouter suffisamment de pas de marche à sa journée. Avec cet atelier, un enseignant en activité physique adaptée donne des conseils simples pour augmenter ses pas au quotidien.



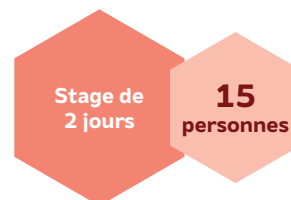
## MON DOS, MA SANTÉ !

Les douleurs dorsales touchent 80% des Français au moins une fois dans leur vie. Elles ne s'apaisent pas avec l'âge puisque la force et la masse musculaire diminuent de façon progressive. A travers un programme de 10 séances visant à prévenir les douleurs dorsales, les seniors vont se remobiliser à travers une activité physique adaptée afin d'acquérir une condition physique essentielle au maintien de l'autonomie.



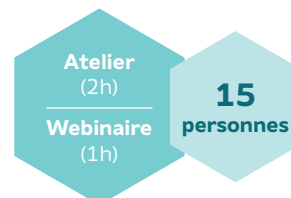
## SENIORS, ÉQUILIBRE ET VOUS !

La prévention des chutes des seniors est un enjeu de santé publique car elles ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et marquent une perte d'autonomie. Ce stage permet de repérer les risques de chutes, donner aux participants des clefs pour aménager leur logement et leur permet de pratiquer de l'activité physique, meilleure arme antichute !



## PRÉVENIR LES DOULEURS ARTICULAIRES !

Très importantes pour la mobilité et le confort, les articulations deviennent plus fragiles avec l'âge. Pour diminuer le risque ou retarder l'apparition des douleurs articulaires, un professionnel guidera les participants vers des exercices d'étirements permettant d'assouplir en douceur les articulations et donnera des conseils pour adopter une bonne hygiène de vie.



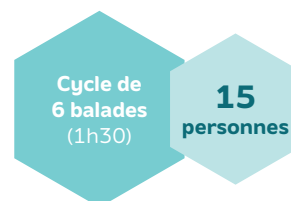
## BOUGEZ À DEUX, C'EST MIEUX !

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit », et pratiquer en binôme, constitue un excellent moyen de motivation. Ce cycle de 6 ateliers permet d'explorer quelques activités possibles en duo, en vue de pérenniser la pratique commune.



## SENIORS, EN AVANT MARCHÉ !

La marche est une activité particulièrement accessible et bénéfique pour les seniors. Ce cycle de 6 balades propose la découverte de différentes marches (balade orientation, contée, botanique, patrimoine etc.), en favorisant la pratique d'une activité physique essentielle au maintien de l'autonomie et du lien social.

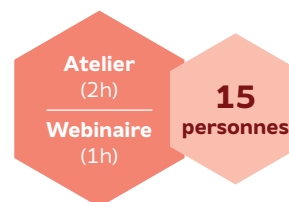


# ALIMENTATION



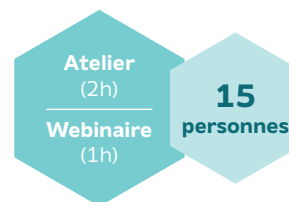
## ALIMENTAIRE, MON CHER WATSON !

L'alimentation est l'un des principaux déterminants de santé. L'évolution des modes de vie et de l'environnement influencent les comportements alimentaires. Comment manger équilibré ? Comment réduire le temps de préparation des repas ? Un diététicien propose des astuces pour équilibrer facilement les repas et préserver sa santé.



## BATCH COOKING : À VOS FOURNEAUX !

De l'anglais « fournée de cuisine », le batch cooking consiste à cuisiner une grande quantité d'aliments sur un temps donné pour plusieurs jours. Il comporte de nombreux avantages : équilibrer ses menus, gagner du temps, alléger sa charge mentale, faire des économies, etc. Une diététicienne fera découvrir cette technique aux participants.



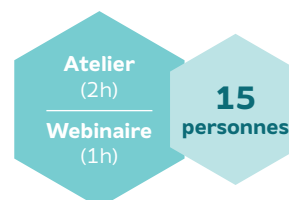
## ET SI ON REDÉCOUVRAIT NOTRE ALIMENTATION ?

Et si « bien manger » n'était pas seulement « manger équilibré » ? Avec ce cycle d'ateliers, les seniors vont explorer d'autres facettes de l'alimentation, au-delà de l'équilibre alimentaire : l'alimentation durable, les choix alimentaires pour « booster » son microbiote, la conservation des aliments, etc. Animés par une diététicienne, ces ateliers permettent aussi de retrouver le plaisir de manger, tout en faisant attention à son budget !



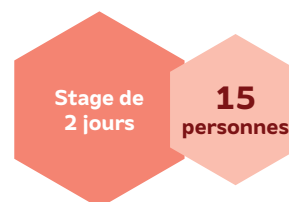
## LECTURE DES ÉTIQUETTES

Cet atelier présente les bases de l'équilibre alimentaire, puis des étiquettes de produits alimentaires sont ensuite analysées, afin de mieux comprendre les indications mentionnées et favoriser une cuisine « fait-maison ».



## MA SANTÉ AU MENU

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires, mais aussi d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité, ce stage de deux jours permet aux participants de mêler théorie et pratique accompagnés par un diététicien et un animateur sportif.



## AUDITION ET VISION



### RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES !

Les troubles auditifs peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles. Cet atelier permet de mieux comprendre le fonctionnement de des oreilles, l'évolution de l'audition et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL.

Atelier  
(1h)  
+ test  
individuel

6  
personnes

### LONGUE VIE À LA VUE

Les troubles de la vue, mal diagnostiqués, peuvent entraîner des complications: difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, etc. Cet atelier propose des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.

Atelier  
(1h)  
+ test  
individuel

6  
personnes

## PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



### MON CŒUR, MA VIE !

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Au cours de ce stage les participants vont bénéficier de conseils pour prendre de bonnes habitudes alimentaires, surveiller régulièrement leur tension et leur taux de cholestérol et être en capacité d'agir au mieux face à une situation d'urgence grâce à une initiation aux gestes de premiers secours.

Stage de  
2 jours

15  
personnes

### LES GESTES QUI SAUVENT

Protéger, alerter, secourir! Trois mots qui rythment cet atelier dédié à l'apprentissage des premiers secours. Autour d'un formateur qualifié, chacun peut, à travers des exercices pratiques, acquérir des méthodes et techniques qui permettent de sauver des vies. Cet atelier est également proposé dans une version spécifique permettant d'apprendre à intervenir sur les nourrissons et enfants.

Atelier  
(de 2h à 3h)

12 à 15  
personnes

### LE COEUR DES FEMMES

Les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux sont respectivement la 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> cause de décès chez la femme. Afin d'informer et de prévenir ces maladies cardiovasculaires, cette séance de sensibilisation aborde l'alimentation, l'activité physique et l'ensemble des recommandations pour garder un cœur en bonne santé.

Atelier  
(2h)

Webinaire  
(1h)

15  
personnes

### VOTRE SANTÉ SUR MESURE: GLYCÉMIE-TENSION

Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, cet atelier comprend une partie informative ainsi que des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension, effectués par un professionnel de santé.

Atelier  
(1h)  
+ test  
individuel

6  
personnes

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### AGIR ENSEMBLE FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

La lutte contre le réchauffement climatique n'est pas à la seule initiative des gouvernements et des entreprises! Chacun peut, par des gestes quotidiens, réduire son empreinte climatique: choix des modes de transports, alimentation, gestion des déchets... afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Animée par un professionnel en santé environnementale, cette action donnera des clés pour agir à son échelle!

Atelier  
(2h)

Webinaire  
(1h)

15  
personnes

## PRÉVENTION DE LA PIQÛRE DE TIQUE ET DE LA MALADIE DE LYME

La borréliose de Lyme, appelée la maladie de Lyme, est une maladie infectieuse due à une bactérie transmise à l'homme par piqûre de tique infectée. Ce webinaire propose de renforcer les connaissances des participants sur les tiques, leur mode de vie, les moyens de prévenir une piqûre, ainsi que sur la maladie de Lyme, les symptômes et les traitements proposés.

Webinaire  
(1h)

15  
personnes

## BIEN-ÊTRE AU NATUREL

Près de 60% des médicaments présents sur le marché sont issus ou dérivés de substances naturelles, généralement d'origine végétale. Concevoir soi-même des sirops, baumes, macérats, tisanes, demande de bien connaître les propriétés des plantes que l'on utilise. Dans cet atelier, l'intervenant présente des plantes pouvant être utilisées et montre, comment fabriquer des produits qui en sont issus.

Atelier  
(2h)

Webinaire  
(1h)

15  
personnes

## ÉCO-ANXIÉTÉ : GÉRER NOS ÉMOTIONS FACE AUX CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX

L'éco-anxiété commence à prendre une place de plus en plus significative dans la société moderne. Nombreuses sont les personnes préoccupées par la dégradation de l'environnement. Un psychologue prodiguera des conseils afin de lutter contre ces inquiétudes et les transformer en activités positives.

Atelier  
(2h)

Webinaire  
(1h)

15  
personnes

## FAIT MAISON !

Certains produits ménagers sont d'une efficacité redoutable mais ils peuvent aussi être particulièrement agressifs pour notre santé. Avec quelques substances de base, cet atelier, animé par un éducateur en environnement, permet aux participants de réaliser des produits ménagers écologiques qui améliorent la qualité de l'air intérieur.

Atelier  
(2h)

10 à 12  
personnes

## LES ÉCO-GESTES AU JARDIN

L'éco-jardinage, ou jardinage éco-responsable, permet de créer un jardin naturel où les plantes, les animaux et les hommes vivent en harmonie. C'est un jardinage respectueux de l'environnement car il limite l'utilisation des pesticides et autres produits toxiques. Pour réussir dans cette démarche écologique, ce cycle d'ateliers va permettre aux participants d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur le jardinage naturel.

Cycle de  
5 ateliers  
(2h)

15  
personnes

## STOP AUX MOISSISSURES : LES PRÉVENIR ET LES ÉLIMINER

Les moisissures, présentes dans les environnements humides et mal ventilés, peuvent avoir des effets néfastes sur la santé humaine : allergies, irritations, troubles respiratoires... Cet atelier, animé par un professionnel de l'environnement, vise à fournir des outils pratiques et des ressources pour protéger sa santé et celle de sa famille contre les dangers des moisissures : aération, méthodes de nettoyage...

Atelier  
(2h)

Webinaire  
(1h)

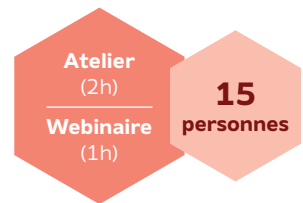
15  
personnes

# SANTÉ GLOBALE



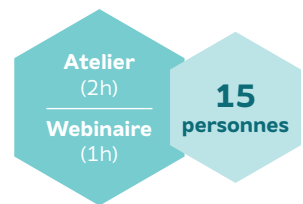
## EN ROUTE POUR LA RETRAITE

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Il est donc essentiel d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Cet atelier abordera la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi et vers les autres.



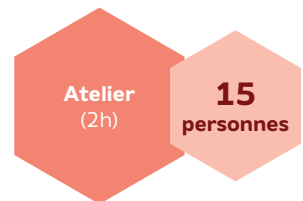
## CROQUEZ LA VIE

Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, infections pulmonaires, rhumatismes, etc. Cet atelier apporte des clés pour prendre soin de sa santé bucco-dentaire : choix de la brosse à dents, entretien des prothèses, soins des gencives, etc.



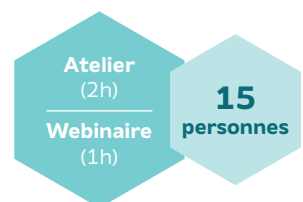
## INITIATION AU SELF DÉFENSE : UNE DISCIPLINE ACCESSIBLE À TOUS !

Le self défense est une discipline permettant d'apprendre à se défendre contre une variété d'attaques potentielles. La pratique est accessible à tous (simplicité des techniques, utilisation de la force de l'agresseur, etc.). Cette initiation permettra aux participants d'acquérir les bases de la discipline et de renforcer le sentiment de sécurité.



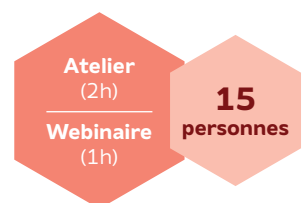
## ATELIER MORTEL : METTEZ DE LA VIE DANS VOTRE MORT !

Cet atelier a pour objectif de libérer la parole autour de la mort : mieux la prévoir afin d'être en mesure de faire des choix éclairés. Accompagnés par un spécialiste de la Coopérative Funéraire Occitane, les participants découvriront le champ des possibles pour organiser des funérailles sereinement ainsi que les démarches administratives, les droits et les contraintes réglementaires.



## PARLEZ-MOI D'AMOUR

Avec l'avancée en âge, les besoins et les envies changent. C'est aussi l'occasion de réinventer sa relation à l'autre, que ce soit avec son amour de jeunesse ou avec son nouveau compagnon de route. Amour, tendresse, amitié amoureuse, etc. autant de facettes que peuvent prendre une relation. Un sexologue répond sans tabou aux questions des participants pour les aider à vivre une vie affective et sexuelle plus épanouie.





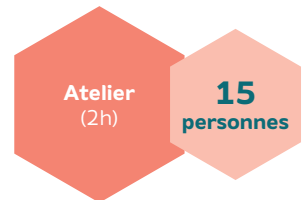
## ESCAPE GAME « LA SANTÉ EN ÉNIGMES! »

Nous sommes en 2030, une nouvelle planète vient d'être découverte. Dévastée, cette planète est la jumelle de la Terre mais la vie s'y est développée avec 100 ans d'avance. Durant une heure, les participants à cet escape game vont devoir sauver la Terre en évitant les comportements néfastes à la santé qui ont provoqué les dégâts observés sur cette planète jumelle.



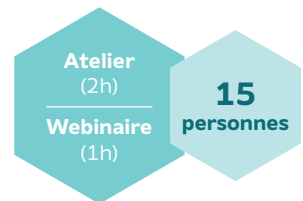
## FAKE NEWS SANTÉ : DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX !

Les fake news (fausses informations) ont la fâcheuse tendance à ressembler trait pour trait à une information authentique. Grâce à des discussions enrichissantes et des échanges interactifs, cet atelier permettra de démystifier les concepts erronés dans le domaine de la santé. Cet atelier invite les participants à remettre en question leurs connaissances et à adopter un regard critique, dans une ambiance conviviale et participative.



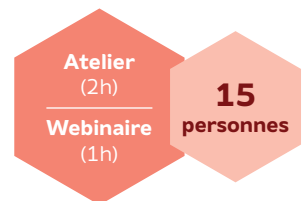
## J'AI LA MEMOIRE QUI FLANCHE!

Mémoire d'éléphant ou de poisson rouge, mémoire visuelle ou auditive, nous sommes tous différents ! Cet atelier explore le fonctionnement de la mémoire et permet de dédramatiser les petits oublis. L'animateur aborde les techniques de mémorisation et donne des pistes et des exercices à faire au quotidien pour préserver sa mémoire.



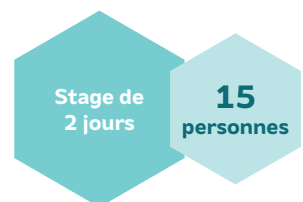
## MÉNOPAUSE : PRENDRE LE CONTRÔLE DE SA SANTÉ !

La ménopause est une période parfois difficile à vivre car elle s'accompagne de symptômes qui peuvent être invalidants: bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles de l'humeur... Une sage-femme donnera des conseils pour mieux vivre cette phase naturelle du vieillissement féminin: alimentation équilibrée, activité physique régulière et consultations médicales pour surveiller la santé osseuse et cardiovasculaire.



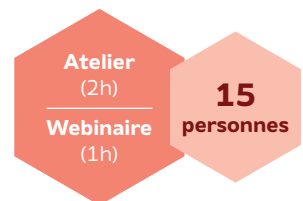
## SANTÉ AU FÉMININ : TOUTES CONCERNÉES!

Si les femmes vivent plus longtemps que les hommes, elles ne sont pas épargnées par les grands défis de santé publique auxquels fait face notre société. Avec l'avancée en âge, elles ont besoin de conseils spécifiques pour de bonnes pratiques de santé. Une sage-femme et une socio-esthéticienne interviennent pour mettre en lumière la santé et des techniques et outils de bien-être.



## CANCER, MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR !

Grâce au dépistage et aux avancées scientifiques, les cancers sont de mieux en mieux traités. Des comportements préventifs ont été identifiés pour agir sur leur développement. En présence d'un spécialiste, les participants peuvent appréhender les bonnes pratiques à adopter pour réduire les facteurs de risque.



### ACCROCHEZ VOTRE CEINTURE!

Avec des spécialistes du code de la route, les participants pourront répondre à des quiz, monter en voiture ou sur simulateur, être sensibilisés au danger des médicaments, effectuer un test de vue, apprendre à remplir un constat, considérer les situations à risques et les mesures permettant de garantir leur sécurité et celle de leurs proches.

1 journée

15  
personnes

### TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL

Petit ou gros dormeur, «lève tôt», «couche-tard», etc., chacun a son propre rythme de sommeil. Cette conférence sera l'occasion pour les participants de s'interroger sur la qualité de son sommeil et connaître les bienfaits d'un sommeil de qualité sur le corps et sur l'esprit.

Atelier  
(2h)

Webinaire  
(1h)

15  
personnes

### NAVIGUEZ EN TOUTE SÉCURITÉ!

Surfer sur Internet, aller sur Facebook, X (anciennement Twitter), etc., les seniors d'aujourd'hui se mettent à la page ! Pour joindre ses petits-enfants, faire sa déclaration d'impôts ou suivre ses comptes bancaires, l'usage d'Internet devient indispensable. Un expert apprend aux seniors les règles de vigilance pour surfer en toute sécurité !

Atelier  
(2h)

Webinaire  
(1h)

15  
personnes

### ANALYSER ET COMPRENDRE SA PRISE DE SANG

Glycémie, cholestérol, plaquettes, etc. Avec l'aide d'une infirmière, cet atelier permettra aux participants de décrypter plus facilement leurs résultats sanguins, afin de préparer leur rendez-vous avec leur médecin traitant.

Atelier  
(2h)

Webinaire  
(1h)

15  
personnes

## SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



### PRENDRE SOIN DE SOI

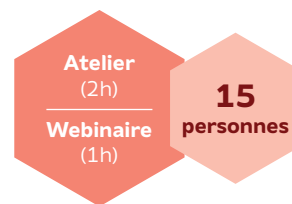
Pour une bonne santé, prendre soin de soi et de son corps est primordial. Se mettre en valeur aide à augmenter l'estime de soi : choix des vêtements, de la coupe de cheveux, soin de la peau, etc. Ce cycle d'ateliers est animé par une conseillère en image et aborde la confiance et l'affirmation de soi, la communication non verbale et la colorimétrie.

Cycle de  
4 ateliers  
(2h)

15  
personnes

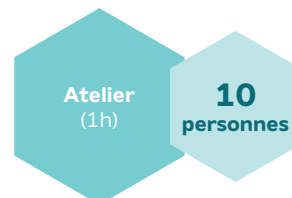
## HALTE AU STRESS! FAISONS UNE PAUSE

Il est parfois nécessaire d'apprendre à prendre soin de soi et à faire une pause! Cet atelier d'initiation à des techniques de relaxation (yoga, tai-chi, sophrologie) crée une bulle de bien-être pour les participants et donne des clefs pour apprendre à se détendre au quotidien.



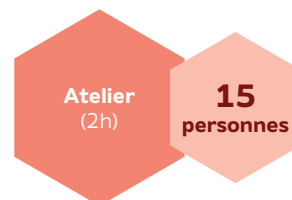
## À LA DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION

Prendre le temps de se détendre en étant guidé, de goûter à un moment de paix intérieure, en pratiquant la méditation. Il est possible de faire l'expérience de la paix intérieure et du contentement, simplement en contrôlant son esprit, sans devoir dépendre des conditions extérieures.



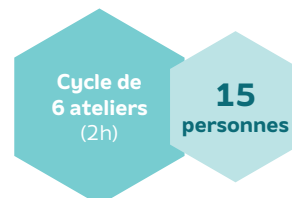
## LES COULEURS DU BIEN-ETRE

Grâce à la socio-esthétique, cet atelier permet de déterminer une palette de couleurs idéales qui nous mettent le plus en valeur, pour se sentir bien dans sa peau. Grâce à un jeu de tissus de différentes couleurs, une socio-esthéticienne regarde l'impact des couleurs sur le visage et conseille les participants, pour renforcer leur estime de soi.



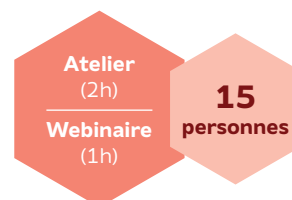
## CHANTER POUR SE SENTIR BIEN!

D'un point de vue physiologique, le chant régule la respiration et le rythme cardiaque et apaise le système nerveux. Lors de ce cycle d'ateliers, animé par des professionnels de la musique et de la psychologie, les participants sont encouragés à exprimer leurs émotions à travers le chant, favorisant ainsi une meilleure gestion du stress et de l'anxiété.



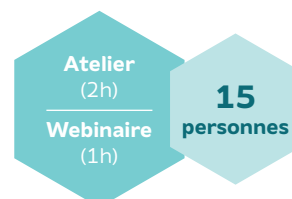
## APPRENDRE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE!

Il est impossible d'être toujours d'accord avec l'autre, les opinions divergent, ainsi que la façon de les exprimer. Grâce à des exercices pratiques et des discussions guidées menés par un psychologue, les participants vont apprendre à exprimer leurs sentiments avec clarté tout en écoutant activement les autres.



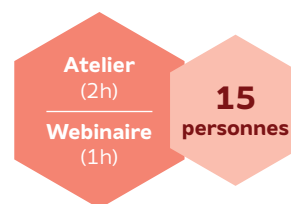
## LE RIRE AU SECOURS DE SON BIEN-ÊTRE

Le yoga du rire permet de stimuler le cerveau pour libérer les hormones du bonheur (sérotonine, dopamine, endorphine) et provoquer des fous rires communicatifs. Cet atelier apportera détente et bien-être aux participants.



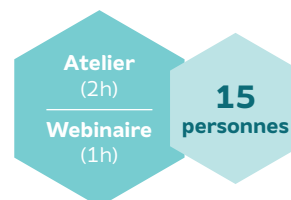
## LA SANTÉ MENTALE, PARLONS-EN!

Mieux comprendre la santé mentale et ses déterminants permet d'interroger nos représentations et les visions parfois stigmatisantes des troubles de santé mentale. Animé par un formateur en premier secours en santé mentale, l'atelier explorera les facteurs qui peuvent l'impacter et permettra d'acquérir des repères pour mieux aiguiller une personne qui commence à rencontrer des difficultés.



## ADOPTÉZ LA POSITIVE ATTITUDE!

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale positive est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter des tensions de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. La psychologie positive permet de relativiser, lâcher prise et prendre plus de recul, pour un épanouissement plus serein.



## VIVRE LA NATURE EN PLEINE CONSCIENCE

Le bain de nature, appelé aussi « Shinrin-Yoku », est une pratique très populaire au Japon. Cet atelier en plein air invite les participants à se rapprocher de la nature à travers leurs sens, afin de se reconnecter avec leur environnement naturel pour améliorer leur bien-être. Il inclut des activités de méditation en plein air, des promenades conscientes, et des techniques de respiration pour réduire le stress.

