

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animés par :

Sandra Chaspoul, formatrice en Qi-Gong

Laurie Beaufils, 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.

SANTÉ ATELIERS



DATES

Du **4** septembre
au **13** novembre

2025

De 9h30 à 11h30

LIEU

**Montbrun-
des-Corbières**

Salle des fêtes
1, rue Jean Moulin (à côté de l'école)



INFOS

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

Proposé par



Le programme

ATELIER 1

4
septembre
2025

- Initiation au Qi-Gong avec prise en compte du corps dans sa dimension « biopsychosociale » ;
- Balade botanique* avec explication du cadre d'utilisation des produits à base de plantes (complémentaire et pas alternatif à une démarche de soin classique).

ATELIER 2

11
septembre
2025

Au cours de cette séance, des activités physiques douces seront proposées (Qi-Gong, Pilates, relaxation). Ces activités permettront de renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire. L'idée de cet atelier est de donner des outils reproductibles pour se mettre en mouvement et favoriser la santé.

ATELIER 3

18
septembre
2025

Découverte des plantes lors d'une balade botanique*. Quelles sont les plantes rencontrées ? Sont-elles comestibles ? Utilisables à des fins thérapeutiques ?

ATELIER 4

25
septembre
2025

En complément avec la séance 2, des activités physiques douces seront proposées (Qi-Gong, Pilates, relaxation). Ces activités permettront de renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire des participants.

ATELIER 5

2
octobre
2025

Réalisation de produits naturels (baumes, macérâts, etc.) à base de plantes et précautions d'usage sur les produits phytothérapeutiques.

ATELIER 6

9
octobre
2025

En complément avec la séance 4, des activités physiques douces seront proposées (Qi-Gong, Pilates, relaxation). Ces activités permettront de renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire des participants.

ATELIER 7

6
novembre
2025

Découverte et apprentissage des plantes mais aussi réalisation d'exercices de Qi-Gong lors d'une balade botanique*.

ATELIER 8

13
novembre
2025

- Atelier Qi-Gong avec rappel des 5 mouvements essentiels et diffusion de programmes d'exercices à domicile pour continuer et s'inscrire durablement dans une dynamique santé ;
- Réalisation et dégustation d'un jus ou d'une recette simple à base de plantes.

*Le point de RDV est devant la salle.

Documentation offerte

Gratuit, pour vous et vos proches, sur inscription au :
05 31 48 11 55

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Participation obligatoire à l'ensemble des ateliers.