

# 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 14h30 à 16h30**

### LIEU

### Raissac-d'Aude

Mairie Salle Garçons

2, rue de la République



### INFOS

Gratuit, pour vous et vos proches,  
sur inscription à partir du 4 août :

**05 31 48 11 55**

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

**ou en Mairie : 04 68 43 80 82**

Participation obligatoire à l'ensemble des ateliers.

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.