



ATELIERS SANTÉ

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



**DU 22 SEPTEMBRE
AU 27 OCTOBRE**

De 14h à 16h



**LA CAPELLE-
BALAGUIER**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur.

**PARTICIPATION
GRATUITE**
sur inscription
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h
du lundi au jeudi et jusqu'à
16h le vendredi)

   
occitanie.mutualite.fr

AU PROGRAMME :

6 ateliers alliant bien-être
et activités physiques douces :

- Balade santé environnement
- Initiation aux activités physiques douces : Qi-Gong et Tai-chi
- Découverte de recettes à base de plantes



Action menée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, avec le soutien de la



Partenaires :





Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la  CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Document communiqué en vertu de l'article 434 C du RGPD - coordonnées de contact : 05 31 48 11 55

ATELIERS SANTE



Bien-être et vitalité
pour préserver sa santé !



GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 10h le vendredi)

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

DU 19 SEPTEMBRE
AU 28 OCTOBRE

Matinée ou après-midi



CAPDENAC-GARE
DECAZEVILLE
LA CAPELLE-BALAGUIER

SAINT-AMANS-DES-COTS

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires :





Notre santé et notre vitalité dépendent grandement de notre bien-être. La pratique d'une activité physique douce alliée à l'usage des plantes, sont la recette pour préserver notre santé et notre vitalité.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de 6 ateliers conviviaux pour découvrir les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces bénéfiques à la santé.

Programme

Atelier 1

Balade santé environnement

Découverte des plantes. Prendre conscience des richesses offertes par notre environnement. Quelles sont les plantes rencontrées ? Sont-elles comestibles, utilisées à des fins thérapeutiques, ou toxiques ?

Atelier 2

Bien-être, relaxation et activité physique

Les activités physiques douces, choisir celle qui convient le mieux. Pourquoi pratiquer une activité physique ? Quelles sont les recommandations ? Se détendre grâce à des exercices de relaxation et de respiration.

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. Travailler sa force, sa souplesse ou encore son équilibre. Délier les articulations et renforcer les muscles tout en prévenant les risques de chutes.

Atelier 5

Le bien-être, naturellement

Prendre soin de soi par l'utilisation des plantes. Découverte de recettes à base de plantes, en fonction des floraisons et en lien avec la santé. Apprendre à fabriquer des baumes, macérats ou sirops « bien-être » pour prendre soin de soi.

Atelier 6

Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation

Développer la souplesse, la coordination et l'équilibre grâce au Tai-Chi. Dynamiser le corps et renforcer les muscles tout en se relaxant. Renforcer votre vitalité et votre capital santé.



Agenda	
DECAZEVILLE de 9h30 à 11h30	Les lundis 19 et 26 septembre et 3, 10, 17 et 24 octobre
CAPDENAC-GARE de 9h30 à 11h30	Les mercredis 21 et 28 septembre et 5, 12, 19 et 26 octobre
LA CAPELLE-BALAGUIER de 14h à 16h	Les jeudis 22 et 29 septembre et 6, 13, 20 et 27 octobre
SAINT-AMANS-DES-COTS de 9h30 à 11h30	Les vendredis 23 et 30 septembre et 7, 14, 21 et 28 octobre

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville.



DOCUMENTATION offerte

GRATUIT SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 19h le vendredi)

LIEU précis
communiqué lors de l'inscription

*pour vous et vos proches, dans la limite des places disponibles