

## Ateliers santé gratuits "Bien-être et vitalité" proposés par la Mutualité française



Ateliers santé gratuits "Bien-être et vitalité" proposés par la Mutualité française

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.

Ces séances auront lieu du 20 octobre au 5 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 à Vic-Fezensac (lieu précis communiqué à l'inscription).

Le programme est le suivant :

- 20 octobre : balade santé environnement
- 22 octobre : bien-être, relaxation et activité douce
- 27 octobre : les plantes, un atout bien-être
- 29 octobre : découverte du Qi-gong un art énergétique
- 3 novembre : le bien-être naturellement
- 5 novembre : découverte du Tai-chi, une invitation à la relaxation

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers.

Ateliers gratuits sur inscription : 05 31 48 11 55

Notre santé et notre vitalité dépendent grandement de notre bien-être. La pratique d'une activité physique douce allié 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

Date	Atelier
20 OCT	BALADE SANTÉ ENVIRONNEMENT
22 OCT	Bien-être, relaxation et activité physique douce
27 OCT	LES PLANTES, UN ATOU BIEN-ÊTRE
29 OCT	DÉCOUVERTE DU QI-GONG, UN ART ÉNERGÉTIQUE
3 NOV	LE BIEN-ÊTRE, NATURELLEMENT
5 NOV	DÉCOUVERTE DU TAI-CHI, UNE INVITATION À LA RELAXATION

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

DOCUMENTATION OFFERTE | GRATUIT SUR INSCRIPTION 05 31 48 11 55 | LIEU PRÉCIS COMMUNIQUÉ lors de l'inscription