Date de parution: Le lundi 18 octobre 2021 à 11h10

Article signé par: Pierre DUPOUY - Cathy GUILBAUD-DUPOUY

Adresse url de base: https://lejournaldugers.fr/index.php/article/52295-ateliers-sante-gratuits-bien-etre-et-vitalite-proposes-par-la-mutualite-francaise

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

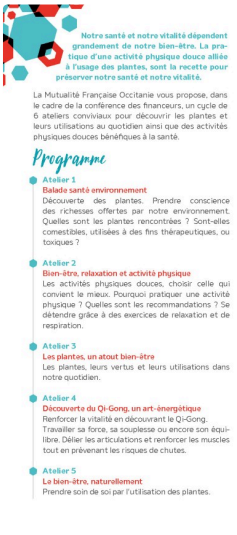
22 octobre : bien-être, relaxation et activité douce

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 Taï-chi, une invitation à la relaxation

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers.

Ateliers gratuits sur inscription : 05 31 48 11 55