

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animés par :
Ghislaine Locicero, formatrice en Qi-Gong
Aurélie Azéma, 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

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.



DATES

Du **15** mars
au **17** mai

2023

De 14h30 à 16h30

LIEU

Chalabre

Salle Charles Amouroux
Place Charles Amouroux



INFOS

Gratuit sur inscription au
05 31 48 11 55

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

Proposé par



Le programme

ATELIER 1

15
mars
2023

Présentation du programme. Découverte des notions de base de phytothérapie. Être bien dans son corps et dans sa tête !

ATELIER 2

22
mars
2023

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

ATELIER 3

29
mars
2023

Activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation...) pour renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire des participants.

ATELIER 4

5
avril
2023

Fabrication de produits à base de plantes. Les recettes proposées ont été validées par un pharmacien lors de la construction du projet.

ATELIER 5

12
avril
2023

En complément de l'atelier 3, suite des initiations aux activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation...).

ATELIER 6

19
avril
2023

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

ATELIER 7

10
mai
2023

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

ATELIER 8

17
mai
2023

Bilan du cycle. Diffusion de programmes d'exercices à domicile pour continuer et s'inscrire durablement dans une dynamique santé et découverte des ressources locales (acteurs, offre locale d'activités).

Documentation offerte

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

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

Participation obligatoire à l'ensemble des ateliers.