

mois senior  
bien vieillir dans l'Aude

Avec l'appui des Espaces Seniors  
du Département de l'Aude



## Bien-être avec les plantes

Animé par :  
Emmanuelle Lepaix

Un atelier pour prendre soin de soi grâce aux  
plantes, qui vous apportera des connaissances sur  
les vertus des plantes.

Venez apprendre à utiliser les huiles essentielles  
en toute autonomie et sérénité.

La réunion d'information sera suivie de 4 séances de  
mars à avril.

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre  
de la conférence des financeurs de la prévention de la  
perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

### SANTÉ ATELIER



#### DATE

03

Mars  
2025

14h00 – 15h30

#### LIEU

Ferrals-les-  
Corbières

Salle Georges Brassens  
Rue de l'Égalité



#### INFOS

Atelier gratuit  
Pré-inscriptions  
auprès de la mairie au  
04 68 27 75 75  
Proposé par



## Le programme

#### ATELIER 1

03

Mars  
2025

14h00 – 15h30

Présentation du programme  
« Bien-être avec les plantes »  
Inscription sur place  
Bar à thé et collation

#### ATELIER 2

10

Mars  
2025

14h00 – 15h30

A la découverte de  
l'aromathérapie 4 huiles  
essentielles pour le quotidien

#### ATELIER 3

24

Mars  
2025

14h00 – 16h00

Stimuler son système  
immunitaire grâce aux plantes  
Préparation DIY : « par soi-  
même » un mélange de plantes

#### ATELIER 4

10

Avril  
2025

15h00 – 17h00

Visite d'une distillerie locale  
La découverte de la cueillette  
à la fabrication des huiles  
essentielles

#### ATELIER 5

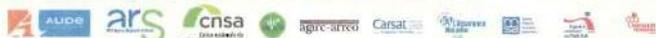
28

Avril  
2025

14h00 – 16h00

Des huiles essentielles pour  
l'été : compléter sa trousse  
Savoir créer son anti-  
moustique

Les séances font appel à tous les sens afin d'aider à la mémorisation grâce à  
des activités ludiques et pratiques autour des plantes et leurs bienfaits.  
Chaque séance se terminera par un temps d'échange et de partage convivial  
autour d'un « Bar à thé ».



Autonomie des seniors | Aude  
Conférence des financeurs

Renseignements et pré-inscriptions auprès de la mairie : 04 68 27 75 75