moisenior
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

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

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 ».

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