

**Gratuits**

Nombre  
de places  
limité



## Prendre soin de soi par les plantes

À partir du  
**2 octobre 2017**  
de 14h à 16h

SÉVERAC-LE-CHÂTEAU  
PONT-DE-SALARS  
SAINT-GËNIEZ-D'OLT



***Depuis la nuit des temps, l'homme utilise les plantes pour se soigner. Il a appris à discerner leurs propriétés, leurs vertus et toxicité. Mises de coté au profit de l'allopathie, elles restent la base de notre médecine.***

---

La Mutualité Française vous propose un cycle de 3 ateliers conviviaux pour redécouvrir les plantes et leurs utilisations, afin de bien démarrer l'hiver :

## Programme

- **Atelier 1 - « Retrouver le sommeil grâce aux plantes »**  
Découvrez le fonctionnement et les pathologies du sommeil autour d'une tisane relaxante.
- **Atelier 2 - « Éviter les coups de froid »**  
Comprenez le système respiratoire et apprenez à réaliser un sirop contre la toux sèche.
- **Atelier 3 - « Prendre soin de ses articulations »**  
Apprenez à préparer un baume du « Bien être » et initiez-vous à l'automassage.

## Dates et lieux

- **Séverac-le-Château, à la salle du haut de sports :**  
Les lundis 2, 9 et 16 octobre 2017, de 14h à 16h.
- **Pont-de-Salars, à la salle de la Mairie (1<sup>er</sup> étage) :**  
Les jeudis 9, 16 et 23 novembre 2017, de 14h à 16h.
- **Saint-Géniez-d'Olt, à la salle « Maison des Enfants » :**  
Les lundis 13, 20 et 27 novembre 2017, de 14h à 16h.

## Intervenante

Laurence ROBERT-DUBOIS, Responsable prévention et promotion de la santé au sein de la Mutualité Française Occitanie.

## Renseignements

**Mutualité Française Occitanie**  
**06 67 76 44 98** (de 9h à 12h et de 14h à 17h)

Retrouvez-nous aussi sur :

