

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animés par :
Association l'Ortie, botaniste
Association Eden, animateur Qi-Gong

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,
relaxation, méditation...) et l'utilisation des plantes pour la
santé et le bien-être. Il s'agit de découvrir la pratique du
Qi-Gong 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



DATES

Du **31** mars
au **2** juin

2026

De 14h30 à 16h30

LIEU

Pépieux

Mairie – Salle des associations
50, bd du Minervoix



INFOS

Gratuit sur inscription
au **05 31 48 11 55**
(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Proposé par



Le programme

ATELIER 1

31
mars
2026

- Initiation au Qi-Gong avec prise en compte du corps dans sa dimension « biopsychosociale » ;
- Balade botanique* avec explication du cadre d'utilisation des produits à base de plantes (complémentaire et pas alternatif à une démarche de soin classique).

ATELIER 2

7
avril
2026

Au cours de cette séance, des activités physiques douces seront proposées (Qi-Gong, relaxation).
Ces activités permettront de renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire. L'idée de cet atelier est de donner des outils reproductibles pour se mettre en mouvement et favoriser la santé.

ATELIER 3

14
avril
2026

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

ATELIER 4

5
mai
2026

En complément avec la séance 2, des activités physiques douces seront proposées (Qi-Gong, relaxation). Ces activités permettront de renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire des participants.

ATELIER 5

12
mai
2026

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

ATELIER 6

19
mai
2026

En complément avec la séance 4, des activités physiques douces seront proposées (Qi-Gong, relaxation). Ces activités permettront de renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire des participants.

ATELIER 7

26
mai
2026

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

ATELIER 8

2
juin
2026

- Atelier Qi-Gong avec rappel des 5 mouvements essentiels et diffusion de programmes d'exercices à domicile pour continuer et s'inscrire durablement dans une dynamique santé ;
- Réalisation et dégustation d'un jus ou d'une recette simple à base de plantes.

*Le point de RDV est devant la salle.

Documentation offerte

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

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Participation obligatoire à l'ensemble des ateliers.