



**Vous avez une question ?
Besoin de précisions sur le programme ?**



N'hésitez pas à nous contacter
07 48 17 00 67
jas.saint-nazaire@avossoins.fr

L'association A VOS SOINS est une association à but non lucratif, basée à Saint-Nazaire, qui travaille à la réduction des inégalités d'accès aux soins.

L'association a ouvert en 2021 un centre de santé polyvalent avec infirmières et médecins généralistes au cœur du quartier du Petit Caporal à Saint-Nazaire. Le tiers payant y est généralisé, tous les types de soins sont acceptés en ayant pour objectif de réduire les inégalités. Depuis 2017, l'unité mobile le **MarSOINS** va au plus près de la population et propose des actions de prévention et d'éducation pour la santé ainsi que des dépistages gratuits.

A Vos soins



Siège de l'association A VOS SOINS
104 rue Jean Gutenberg
44600 SAINT-NAZAIRE
prevention@avossoins.fr

f @ArbreAuxSens

f @ArbreAuxSens

L'Arbre aux Sens remercie ses partenaires, financeurs et intervenants

Ce projet est financé* à 76 % Fondation Macif, l'USH et France Tiers Lieux / 14 % Fondation de France / 10 % Carsat



En partenariat avec **silène**
L'HABITAT AU CŒUR

Association A VOS SOINS est une association à but non lucratif - 2023 - Création Maëlwein Leduc - www.maelwein.net
*Informations données à titre indicatif. Sous réserve d'évolution budgétaire - Crédits photos : rawpixel.com / jompp / pilsuperstar / Freepik - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

l'Arbre aux Sens

Un projet porté par
A Vos soins

Ouvert à tous



SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023

Au cœur du quartier du
Petit Caporal

gratuit



Rendez-vous devant la salle
au 21 rue Guy de Maupassant
à Saint-Nazaire

Jusqu'en octobre 2023, à travers des **ateliers** réguliers, des **professionnels** vous accompagnent et partagent des moments de **bien-être** et de **convivialité**.

L'association A VOS SOINS, à travers l'Arbre Aux Sens, vous propose de stimuler vos sens, en plein air dans le quartier du Petit Caporal.





Sortie botanique

Découvrez les plantes qui nous entourent



Activités physiques adaptées (APA)

Du sport adapté pour chacun.e



Live-boxe

Coordonnez vos pieds et vos poings – promis ! – sans se faire mal



Yoga

Améliorez votre mobilité, souplesse, équilibre, écoute de soi



Yoga du rire

Faites fonctionner vos zygomatiques tout en vous relaxant



Qi gong

Gymnastique traditionnelle chinoise



Méditer

Se remettre à l'écoute de son corps



Aux ânes, etc.

Partagez un moment privilégié avec des ânes : brossage, soins, câlins, caresses, balade dans le quartier...



Danse

Gardez la forme en dansant et improvisant



Dépistage Dentaire avec Le MarSOINS

En présence d'une dentiste et d'une diététicienne, apprenez à prendre soin de vos dents tout en vous faisant plaisir en préparant un goûter.



Yoga avec Le MarSOINS

En présence du marSOINS et d'une kinésithérapeute pour les gestes et postures

VENDREDI 1	Live-boxe
MERCREDI 6	Méditer
VENDREDI 8	
MERCREDI 13	
JEUDI 14	
MERCREDI 20	
VENDREDI 22	Live-boxe
MERCREDI 27	Sophrologie
VENDREDI 29	Danse

Sortie Botanique
Aux ânes etc. 14 h - 17 h
Qi Gong
Dépistage Dentaire 14 h - 17 h

MERCREDI 4	
VENDREDI 6	Live-boxe
MERCREDI 11	Danse
JEUDI 12	Méditer
MARDI 17	
VENDREDI 20	Sortie Botanique
JEUDI 26	APA
VENDREDI 27	Yoga du rire

Yoga 14 h - 16 h
Yoga

*Un concept qui réunit
le bien-être, la santé
et le lien social !*

