



À travers un **jardin participatif** et au contact de la nature, de la terre, des plantes, **connectez vos 5 sens !**

Des professionnels vous **accompagnent et partagent** avec vous des moments de **bien-être** et de **convivialité** grâce à des **ateliers communs** (Qi gong, activité physique adaptée, relaxation, diététique, éveil des sens...).

Vous avez plus de **60 ans**, vous souhaitez participer à des **activités collectives**, en **plein air** et dans un lieu atypique ? Rejoignez-nous, c'est **gratuit !**



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



N'hésitez pas à nous contacter  
**07 57 09 63 95**  
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.



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



Association A VOS SOINS est une association à but non lucratif - Mars 2025  
\*Informations données à titre indicatif. Sous réserve évolution budgétaire - Crédits photos : rawpixel.com / jcomp / pikisuperstar / Freepik - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

# LE JARDIN l'Arbre aux Sens

Un projet porté par  
**A Vos Soins**



**AVRIL 2025**

**Un programme  
2 jardins**

**gratuit**

# LE JARDIN l'Arbre aux Sens



## Activités physiques adaptées (APA)

Du sport adapté pour chacun.e



## Jardinage

Venez mettre vos mains dans la terre !



## Marche

Venez prendre l'air, à chacun son rythme



## Méditation

Se remettre à l'écoute de son corps



## Parenthèse créative

Libérez sa créativité par l'imagination et les sens



## Réflexologie palmaire

Prendre en main son bien-être



## Sortie botanique

À la découverte des plantes qui nous entourent.



## Sophrologie

Venez vous détendre au jardin



## Yoga

Améliorer votre mobilité, souplesse, équilibre, écoute de soi

## AVRIL

**Matin**  
10 h 30 - 12 h

**Après-midi**  
14 h 30 - 16 h

MERCREDI 2

JEUDI 3

VENDREDI 4



APA

MERCREDI 9

JEUDI 10

VENDREDI 11



APA

MERCREDI 16

JEUDI 17

VENDREDI 18



APA

MERCREDI 23

JEUDI 24

VENDREDI 25



APA

MERCREDI 30



Marche



Sortie  
Botanique



Jardinage



Réflexologie



Parenthèse  
créative



Jardinage



Marche



Méditation



Jardinage



Jardinage



Yoga



Jardinage



Sophrologie

**Rendez-vous au Bois Joalland**  
Circuit de BMX, route de Reton

**Rendez-vous au Tumulus de Dissignac**  
Route de Dissignac

**Rendez-vous aux étangs de Guindreff**  
Parking route des bassins



### jardin de la BOULETTERIE

52 Boulevard Émile Broodcoorens  
Arrêt de bus Noisetiers (U2)

### jardin du PETIT CAPORAL

Allée Elisabeth LION  
(derrière centre santé A VOS SOINS)

