



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 @ in avossoins.fr**

**@ArbreAuxSens**

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



# LE JARDIN l'Arbre aux Sens

Un projet porté par  
**A Vos Soins**



**AOÛT 2025**

**Un programme  
2 jardins**

**gratuit**

Association A VOS SOINS est une association à but non lucratif - JUIN 2025  
\*Informations données à titre indicatif. Sous réserve d'évolution budgétaire - Crédits photos: A vos Soins - Clabwen Bodiguel - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



**Activités physiques adaptées (APA)**  
Du sport adapté pour chacun.e

**L'art de bien digérer**  
Comprendre notre microbiote et l'entretenir en bonne santé

**Gymnastique du cerveau**  
Jeux ludiques autour de la mémoire

**Jardinage**  
Venez mettre vos mains dans la terre !

**Marche**  
Venez prendre l'air, à chacun son rythme

**Parenthèse créative**  
Libérez sa créativité par l'imagination et les sens

**Qi gong**  
Gymnastique traditionnelle chinoise

**Réflexologie palmaire**  
Prendre en main son bien-être

**Soins esthétiques**  
Prenez soin de vous avec des cosmétiques adaptés

**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

**18 couleurs**  
Ateliers créatifs (aquarelle, calligrammes)

## AOÛT

**Matin**  
10 h 30 - 12 h

**Après-midi**  
14 h 30 - 16 h

**VENDREDI 1<sup>ER</sup>**



APA

**MARDI 5**



APA

**MERCREDI 6**

**JEUDI 7**

**VENDREDI 8**



APA

**MARDI 12**



APA

**MERCREDI 13**

**JEUDI 14**

**MARDI 19**



APA

**MERCREDI 20**

**JEUDI 21**

**VENDREDI 22**



APA

**MARDI 26**



APA

**MERCREDI 27**

**JEUDI 28**

**VENDREDI 29**



APA

**Parenthèse créative**

**Qi gong**

**Marche**

**Soins esthétiques**

**Réflexologie**

**L'art de bien digérer**

**Sophrologie**

**Yoga**

**18 couleurs**

**Sophrologie**

**Yoga**

**Jardinage**

**Sophrologie**

**Parenthèse créative**

**Sortie Botanique**

**Gymnastique du cerveau**

*Coulée verte : rendez-vous au jardin de la bouletterie  
52 bd Emile Broodcoorens*



### 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)

*Tumulus de Dissignac :  
route de Dissignac*

