



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



JUILLET 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

Danse
Gardez la forme en dansant et improvisant

Moins de sel, Plus d'aromates
Découvrir les aromates, les utiliser et les cuisiner

Gymnastique du cerveau
Jeux ludiques autour de la mémoire

Méditation
Se remettre à l'écoute de son corps

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

JUILLET

Matin
10 h 30 - 12 h

Après-midi
14 h 30 - 16 h

MARDI 1 ^{ER}	APA
MERCREDI 2	
JEUDI 3	
VENDREDI 4	APA
.....
MARDI 8	APA
MERCREDI 9	
JEUDI 10	
VENDREDI 11	APA
.....
MARDI 15	APA
MERCREDI 16	
JEUDI 17	
VENDREDI 18	APA
.....
MARDI 22	APA
MERCREDI 23	
JEUDI 24	
VENDREDI 25	APA
.....
MARDI 29	APA
MERCREDI 30	
JEUDI 31	

Qi gong
Sophrologie
Sortie Botanique
Marche
.....
Parenthèse créative
Yoga
Méditation
Réflexologie
.....
Sophrologie
Marche
Yoga
Danse
.....
Gymnastique du cerveau
Qi gong
Méditation
Moins de sel, Plus d'aromates
.....
Soins esthétiques
Marche
Sophrologie

Écurie le Sabot d'or: 79 route du Vivier

Bois Joalland: rendezvous route de reton, circuit BMX

Rendez-vous skatepark :
boulevard Albert 1^{er}



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)

Rendez-vous bungalow A VOS SOINS
petit caporal / allée Elisabeth LION

