



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**



**OCTOBRE 2025**

**Un programme  
2 jardins**

**gratuit**

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

-  **Activités physiques adaptées (APA)**  
*Du sport adapté pour chacun(e)*
-  **Atelier cuisine**  
*Venez cuisiner un dessert !! avec moins de sucre*
-  **Expression corporelle**  
*Venez faire danser vos pieds... et sourire votre corps !*
-  **Empreinte végétale**  
*Venez créer des tableaux avec des végétaux*
-  **Gymnastique du cerveau**  
*Jeux ludiques autour de la mémoire*
-  **Immunité dans l'assiette**  
*Fortifier votre alimentation pour un bon hiver !*
-  **Marche méditative**  
*NOUVEAUTE - une expérience unique au jardin !*
-  **Méditation**  
*Se remettre à l'écoute de son corps*
-  **Qi gong**  
*Gymnastique traditionnelle chinoise*
-  **Réflexologie palmaire**  
*Prendre en main son bien-être*
-  **Soins esthétiques**  
*Prenez soin de vous avec des cosmétiques adaptés*
-  **Sophrologie**  
*Venez vous détendre au jardin*
-  **Sortie botanique**  
*À la découverte des plantes qui nous entourent*
-  **Yoga**  
*Améliorer votre mobilité, souplesse, équilibre, écoute de soi*
-  **18 couleurs**  
*Ateliers créatifs (aquarelle, calligrammes)*

## OCTOBRE

**Matin**  
 10 h 30 - 12 h

**Après-midi**  
 14 h 30 - 16 h

<b>MERCREDI 1</b>	
<b>JEUDI 2</b>	
<b>VENDREDI 3</b>	 APA
<b>MARDI 7</b>	 APA
<b>MERCREDI 8</b>	
<b>JEUDI 9</b>	
<b>VENDREDI 10</b>	 APA
<b>MARDI 14</b>	 APA
<b>MERCREDI 15</b>	
<b>JEUDI 16</b>	
<b>VENDREDI 17</b>	 APA
<b>MARDI 21</b>	 APA
<b>MERCREDI 22</b>	
<b>JEUDI 23</b>	
<b>VENDREDI 24</b>	 APA
<b>MARDI 28</b>	 APA
<b>MERCREDI 29</b>	
<b>JEUDI 30</b>	
<b>VENDREDI 31</b>	 APA

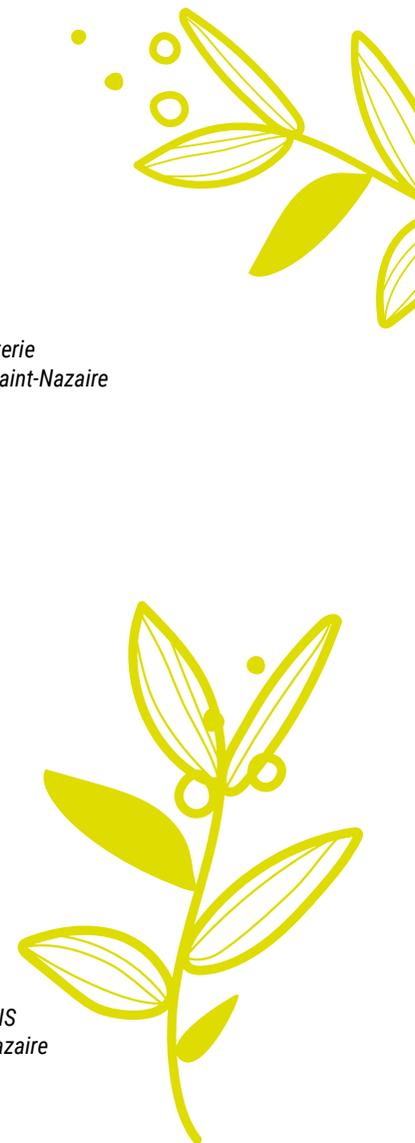
 Méditation
 Yoga
 18 couleurs
 Qi gong
 Marche
 Soins esthétiques
 Réflexologie
 Sophrologie
 Sortie Botanique
 Empreinte végétale
 Atelier cuisine
 Marche méditative
 Sophrologie
 Marche
 Gymnastique du cerveau
 Qi gong
 Expression corporelle
 Yoga
 Immunité dans l'assiette

Rendez-vous au jardin de la Bouletterie  
 52 bd emile broodcoorens 44600 Saint-Nazaire

Rendez-vous au jardin des plantes,  
 sous le kiosque

Rendez-vous alvéole 12  
 de la base sous marine

Rendez-vous bungalow A VOS SOINS  
 allée Elisabeth Lion 44600 Saint-Nazaire



**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)