



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



SEPTEMBRE 2025

**Un programme
2 jardins**

gratuit

SEPTEMBRE

Matin
10 h 30 - 12 h

Après-midi
14 h 30 - 16 h



- Atelier cuisine**
Venez réaliser votre boisson détox après l'été
- Activités physiques adaptées (APA)**
Du sport adapté pour chacun(e)
- Bien manger**
Manger sain à petit budget
- Expression corporelle**
Venez faire danser vos pieds... et sourire votre corps !
- Gymnastique du cerveau**
Jeux ludiques autour de la mémoire
- Jardinage**
Venez avec vos questions pour apprendre à jardiner
- 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)
- Le sommeil**
Découvrir des astuces pour dormir comme un loir

MARDI 2	APA
MERCREDI 3	
JEUDI 4	
 VENDREDI 5	APA
.....	
MARDI 9	APA
MERCREDI 10	
JEUDI 11	
 VENDREDI 12	APA
.....	
MARDI 16	APA
MERCREDI 17	
JEUDI 18	
 VENDREDI 19	APA
.....	
MARDI 23	APA
MERCREDI 24	
JEUDI 25	
 VENDREDI 26	APA
.....	
MARDI 30	APA

Qi gong
Bien manger
Marche
Méditation
.....
Marche méditative
Réflexologie
Yoga
Sommeil
.....
Sophrologie
Sortie Botanique
18 couleurs
Atelier cuisine
.....
Gymnastique du cerveau
Sophrologie
Expression corporelle
Jardinage
.....
Soins esthétiques

Rendez-vous à la déchetterie de Cuneix
Route de l'Île Jacquette 44600 Saint-Nazaire

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)