



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



HIVER 2025

Novembre à avril

gratuit

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



Activités physiques adaptées (APA)

Du sport adapté pour chacun(e)



Art en liberté

Venez cheminer dans la création par le dessin, la peinture, le collage... à votre guise !



Cuisine de Noël

Venez cuisiner un repas à partager pour l'occasion



Cuisine de Pâques

Venez cuisiner un repas à partager pour l'occasion



Déco de Noël

Venez créer un cadeau à offrir pour vos proches



Remue-méninge

En s'amusant, on fait travailler sa tête



Les mots libres

Venez prendre des stylos et poser des mots, on verra la suite ...



Méditation

Se remettre à l'écoute de son corps



Réflexologie palmaire

Prendre en main son bien-être



Soins esthétiques

Prenez soin de vous avec des cosmétiques adaptés



Sophrologie

Venez vous détendre au jardin



Yoga

Améliorer votre mobilité, souplesse, équilibre, écoute de soi

Matin
10 h 30 - 12 h

NOVEMBRE

MARDI 4



Réflexologie

MARDI 18



Méditation

MARDI 25



Yoga

DÉCEMBRE

MARDI 2



Art en liberté

MARDI 9



APA

MARDI 16



Déco de Noël

MARDI 23



Cuisine de Noël

JANVIER

MARDI 6



APA

MARDI 13



Socio esthétique

MARDI 20



Sophrologie

MARDI 27



Yoga

Matin
10 h 30 - 12 h

FÉVRIER

MARDI 3



APA

MARDI 10



Méditation

MARDI 17



Art en liberté

MARDI 24



Réflexologie

MARS

MARDI 3



APA

MARDI 10



Remue-méninge

MARDI 17



Soins esthétiques

MARDI 24



Sophrologie

AVRIL

MARDI 7



Cuisine Pâques

MARDI 14



Les mots libres

MARDI 21



Yoga

MARDI 28



APA

salle polyvalente Brossolette

34 rue Guy de Maupassant 44600 Saint-Nazaire

*horaire et lieu de départ à définir