



À travers des **jardins participatifs** 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 souhaitez participer à des **activités collectives de prévention en santé**, en plein air et dans 2 lieux atypiques ? 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



l'Arbre aux Sens

Un projet porté par
A Vos Soins



2026

Avril - Mai

gratuit



Cuisine de Pâques
Venez cuisiner autour du chocolat



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



Concert
Dans le cadre du Festival de l'Eau organisé par Athenor



Marche
Venez prendre l'air, à chacun son rythme



Méditation
Se remettre à l'écoute de son corps



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



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



Sortie botanique
À la découverte des plantes qui nous entourent



Sophrologie
Venez vous détendre au jardin



Soins esthétiques
Prenez soin de vous avec des cosmétiques adaptés



Yoga
Améliorer votre mobilité, souplesse, équilibre,
écoute de soi

Matin
10 h 30 - 12 h

Après-midi
14 h 30 - 16 h

AVRIL

MARDI 7



Cuisine de Pâques

MARDI 14



Les mots libres

VENDREDI 17



APA

MARDI 21



Yoga

VENDREDI 24



APA

MARDI 28



APA

MAI

MARDI 5



APA

MARDI 12



APA

MARDI 19



APA

VENDREDI 22



APA

MARDI 26



APA

VENDREDI 29



APA



Marche Bois Joalland

Rendez-vous parking BMX :
route de Reton



Sortie botanique

Guindreff : rendez-vous parking route
des bassins/pont voie express



Parenthèse créative



Méditation



Sophrologie



Soins esthétiques



Concert

Concert expérimental contemporain
avec Athenor (15 h 30 - 16 h 30)



Yoga

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)

Salle polyvalente PETIT CAPORAL

21 rue Guy de Maupassant
(École Brossolette)