



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 ?**

e'Arbre aux Sens 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.

A vos soins 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



e'Arbre aux Sens

Un projet porté par **A vos soins**



2026

Juin - Juillet
gratuit

Association A VOS SOINS est une association à but non lucratif - AVRIL 2026. Informations données à titre indicatif. Sous réserve d'évolution budgétaire - Crédits photos: A vos Soins - Cildwren Bodiguel - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

e'Arbre aux Sens



Atelier culinaire

La santé dans l'assiette



Art en liberté

Venez cheminer dans la création par le dessin, la peinture, le collage...



Activités physiques adaptées (APA)

Du sport adapté pour chacun(e)



Méditation

Se remettre à l'écoute de son corps



Parenthèse créative

Libérez sa créativité par l'imagination et les sens



Qi gong

Gymnastique traditionnelle chinoise



Réflexologie palmaire

Prendre en main son bien-être



Remue-méninge

En s'amusant, on fait travailler sa tête



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

JUIN

Matin	Après-midi
MARDI 2 APA	Méditation
VENDREDI 5 APA	
MARDI 9 APA	Yoga
MERCREDI 10	Sortie botanique <i>Tumulus de Dissignac</i>
VENDREDI 12 APA	
MARDI 16 APA	Soins esthétiques
MERCREDI 17	Sophrologie
VENDREDI 19 APA	
MARDI 23 APA	Art en liberté
MERCREDI 24	Réflexologie
VENDREDI 26 APA	
MARDI 30 APA	Qi gong

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)

Matin
10 h 30 - 12 h

Après-midi
14 h 30 - 16 h

JUILLET

Matin	Après-midi
VENDREDI 3 APA	
MARDI 7 APA	Méditation
MERCREDI 8	Sophrologie
JEUDI 9	Remue-méninge
VENDREDI 10 APA	
MERCREDI 15	Qi gong
JEUDI 16	Yoga
VENDREDI 17 APA	
MARDI 21 APA	Soins esthétiques
MERCREDI 22	Visite jardin médiéval <i>des Caves à Montoir</i>
JEUDI 23	Sortie botanique <i>Sabot d'or 79 route du vivier</i>
VENDREDI 24 APA	
MARDI 28 APA	Yoga
MERCREDI 29	Atelier culinaire
JEUDI 30	Parenthèse créative
VENDREDI 31 APA	