



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



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

e'Arbre aux Sens

Un projet porté par
A Vos Soins



2026

août - septembre

gratuit



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)



Marche
Venez prendre l'air, à chacun son rythme



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

AOÛT

MARDI 4 APA

MERCREDI 5

JEUDI 6 Jardin aux dragons

VENDREDI 7 APA

MARDI 11 APA

MERCREDI 12

JEUDI 13

VENDREDI 14 APA

MARDI 18 APA

MERCREDI 19

JEUDI 20

VENDREDI 21 APA

MARDI 25 APA

MERCREDI 26

JEUDI 27

VENDREDI 28 APA



Soins esthétiques



Sophrologie

21 rte du Coin de la Noë,
44117 Saint André des Eaux



Méditation



Sortie botanique

Gymnase de porcé



Yoga



Qi gong



Sophrologie



Remue-méninge



Yoga



Atelier culinaire



Parenthèse créative

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

SEPTEMBRE

MARDI 1 APA

MERCREDI 2

JEUDI 3

VENDREDI 4 APA

MARDI 8 APA

MERCREDI 9

JEUDI 10

VENDREDI 11 APA

MARDI 15 APA

MERCREDI 16

JEUDI 17

VENDREDI 18 APA

MARDI 22 APA

MERCREDI 23

JEUDI 24

VENDREDI 25 APA

MARDI 29 APA

MERCREDI 30



Réflexologie



Remue-méninge



Marche Guindreff

RDV parking rte des bassins/pont
voie express



Méditation



Atelier culinaire



Yoga



Soins esthétiques



Sophrologie



Art en liberté



Qi gong



Sortie botanique



Yoga



Sophrologie



Marche Bois Joalland

Rendez-vous parking BMX :
route de Reton