



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 - Clotilde Bodiguel - NEPAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

e'Arbre aux Sens

Un projet porté par
A vos soins



2026

octobre

gratuit



- Atelier culinaire**
La santé dans l'assiette
- Activités physiques adaptées (APA)**
Du sport adapté pour chacun(e)
- Les mots libres**
Venez prendre des stylos et poser des mots, on verra la suite...
- 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

OCTOBRE

JEUDI 1	
VENDREDI 2	APA
MARDI 6	APA
MERCREDI 7	
JEUDI 8	
VENDREDI 9	APA
MARDI 13	APA
MERCREDI 14	
JEUDI 15	
VENDREDI 16	APA
MARDI 20	APA
MERCREDI 21	
JEUDI 22	
VENDREDI 23	APA
MARDI 27	APA
MERCREDI 28	
JEUDI 29	
VENDREDI 30	APA

Réflexologie

Méditation

Les mots libres

Yoga

Soins esthétiques

Sophrologie

Sortie botanique
Gymnase de porcé

Qi gong

Remue-méninge

Yoga

Sophrologie

Parenthèse créative

Atelier culinaire



- 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)