

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, activités physiques adaptées, 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 19 09 42
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

avossoins.fr

@ArbreAuxSens

L'Arbre aux Sens remercie ses partenaires, financeurs et intervenants

Association À VOS SOINS est une association à but non lucratif - 2026 - 2027
*Informations données à titre indicatif. Sous réserve d'évolution budgétaire - Crédits photos : A vos Soins - Gildwen Bodiguel - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

l'Arbre aux Sens

Un projet porté par A Vos soins



HIVER 2026-2027

Novembre à avril

gratuit

l'Arbre aux Sens

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

Ouvrez grand vos oreilles
En partenariat avec Ecouter Voir

Ouvrez grand vos yeux
En partenariat avec Ecouter Voir

Remue-méninges
En s'amusant, on fait travailler sa tête

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

NOVEMBRE

- MARDI 3 — APA
- MARDI 10 — Sophrologie
- MARDI 17 — Remue-méninges
- MARDI 24 — Atelier culinaire

DÉCEMBRE

- MARDI 1 — Ouvrez grand vos oreilles (Conférence)
- MARDI 8 — Ouvrez grand vos oreilles (Dépistage)
- MARDI 15 — APA
- MARDI 22 — Atelier culinaire

JANVIER

- MARDI 5 — APA
- MARDI 12 — Les mots libres
- MARDI 19 — Sophrologie
- MARDI 26 — Remue-méninges

Matin
10 h 30 - 12 h

FÉVRIER

- MARDI 2 — APA
- MARDI 9 — Soins esthétiques
- MARDI 16 — Méditation
- MARDI 23 — Yoga

MARS

- MARDI 2 — APA
- MARDI 9 — Ouvrez grand vos yeux (Conférence)
- MARDI 16 — Ouvrez grand vos yeux (Dépistage)
- MARDI 23 — Méditation
- MARDI 30 — Soins esthétiques

AVRIL

- MARDI 6 — APA
- MARDI 13 — Les mots libres
- MARDI 20 — Yoga
- MARDI 27 — APA

Salle polyvalente du Petit Caporal
21 rue Guy de Maupassant 44600 Saint-Nazaire