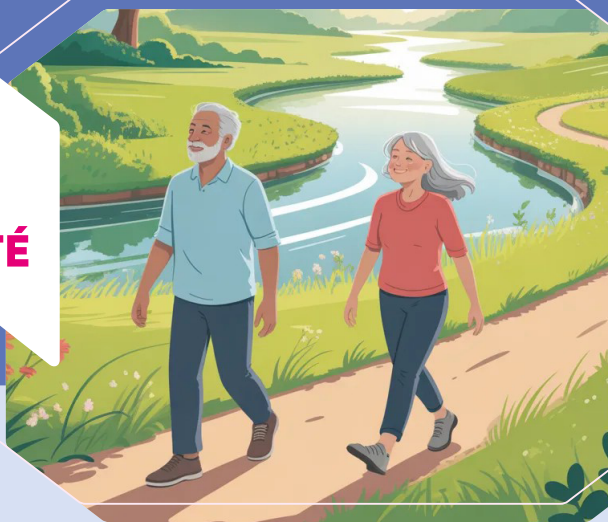




RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



DU BLEU, DU VERT, DE L'AIR PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT

**2 oct. >
20 nov. 2026**



DE 10H À 11H30



5 ATELIERS POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS POUR EXPLORER LES LIENS ENTRE SANTÉ ET NATURE

- 2 octobre - La nature, une alliée pour notre santé ?
- 16 octobre - Respiration & relaxation en nature
- 6 novembre - Qualité de l'air intérieur & produits ménagers
- 13 novembre - Sortie nature & balade sensorielle
- 20 novembre - Qualité de l'air intérieur & cosmétiques

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mutualité Française Bretagne
06 83 96 26 16
ljeglot@bretagne.mutualite.fr

Nos partenaires



#Rencontresanté



**VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS ? CE CYCLE DE 5 ATELIERS
VOUS PROPOSE D'EXPLORER LES LIENS ENTRE
ENVIRONNEMENT, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE.**

Temps d'échanges, de fabrication de produits maison et bien-sûr temps en extérieur se succéderont lors de ces 5 séances ludiques, participatives et conviviales.

Venez découvrir comment la nature et la qualité de votre environnement intérieur peuvent devenir de véritables alliées au quotidien !

Au programme :

- » La nature, une alliée pour notre santé ?
- » Respiration & relaxation en nature
- » Qualité de l'air intérieur & produits ménagers
- » Sortie nature & balade sensorielle
- » Qualité de l'air intérieur & cosmétiques

Ce cycle est animé par différents professionnels dans une démarche bienveillante et respectueuse des choix et du rythme de chacun.

Les ateliers sont gratuits, mais l'inscription est obligatoire (limités à 12 participants).

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Mutualité Française Bretagne**
06 83 96 26 16
ljeglot@bretagne.mutualite.fr