



Vous invite  
à un **Atelier**  
**Santé**

Gratuit  
sur inscription  
Nombre de places  
limité



**Bien-être au naturel**

**Judi 11 avril 2019**

**Horaire au choix :**

**14h-16h ou  
17h30-19h30**

TOULOUSE

Salle communiquée  
lors de l'inscription

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**Près de 60% des médicaments présents sur le marché sont issus ou dérivés de substances naturelles, généralement d'origine végétale. C'est dire combien le recours aux plantes pour se soigner est répandu. Apprendre à prendre soin de soi par les plantes, aider à apaiser certains maux, concevoir soi-même des sirops, baumes, tisanes, demande de bien connaître les propriétés des plantes que l'on utilise.**

Ces ateliers gratuits et conviviaux permettent de découvrir les vertus des plantes, leurs utilisations et de concevoir son propre baume de massage.

## Programme

- Définition de la phytothérapie ;
- Présentation de quelques plantes et huiles essentielles ;
- Prendre soin de ses articulations et confectionner son baume de massage.

## Horaire au choix

- De 14h à 16h
- De 17h30 à 19h30

## Intervenante

**Laurence ROBERT-DUBOIS**, Responsable prévention et promotion de la santé au sein de la Mutualité Française Occitanie.

## Et aussi...

Repartez avec l'échantillon réalisé durant l'atelier et une brochure contenant plusieurs recettes et conseils.

DATE LIMITE

**5 avril**

**Inscription obligatoire\***

**Par téléphone au 05 31 48 11 55**  
(de 9h à 12h30 et de 14h à 18h)

\* Inscription avant le vendredi 5 avril 2019, dans la limite des places disponibles, par ordre de réservation. Salle communiquée lors de l'inscription.

Retrouvez-nous aussi sur :

