



“

“Les Petites Herbes” : une association ressource pour la santé et le mieux-être.

”

Nos missions !

Vous accueillir dans un espace chaleureux et bienveillant

Vous accompagner à travers des programmes proposés par des professionnels, sous forme d'ateliers collectifs en petits groupes

Vous former grâce à des activités permettant d'acquérir des connaissances sur la santé et le mieux-être

Pour qui

Toute personne fragilisée par un événement de vie, en quête de mieux-être, souhaitant prendre soin de sa santé et tisser des liens sociaux

Nos ateliers

Activité physique adaptée : aquagym, yoga, pilates, danse...

Mieux-être : socio-esthétique, sophrologie, relaxation, médiation artistique, art-thérapie, nutrition...



En savoir plus

Contactez nous au **07 86 40 77 97**
ou par mail **association@lespetitesherbes.fr**



<https://lespetitesherbes.fr>

Siège social : 3 rue principale, Vaujurennes, 10160 PAISY-COSDON

Accueil administratif : Maison de santé, 2 rue Maréchal Foch, 10160 AIX-VILLEMAUR-PALIS

Nos
accompagnements
personnalisés



Journée complète

Ouverte à tous

Bouger, se ressourcer : activité physique adaptée le matin, activité mieux-être l'après-midi

Santé vous libre : journée alliant santé et culture, avec une médiation artistique le matin et un atelier autour de l'expression orale et écrite l'après-midi

Spécifique

Onco'pause et éducation thérapeutique du patient : exclusivement pour les personnes concernées par un cancer, en cours ou post-traitement

Entre Aid & Vous : destiné aux aidants qui soutiennent un proche, à domicile comme en institution

Entraid & Enfance : destiné aux aidants d'enfant en situation de handicap

Diabet'Othe : pour toute personne vivant avec un diabète

Demi-journée

Tous à l'eau : aquagym et activité physique adaptée

Goûter les mots : activité autour des mots, expression orale et écrite

Bouger : activité physique adaptée

Se ressourcer : activité mieux-être ou créative



PRENDRE SOIN DE SOI

POUR ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ