



SANTÉ AU JARDIN BIEN-ÊTRE EN NATURE

VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS ?

Vous vivez à domicile et souhaitez prendre soin de vous,
bouger en douceur et partager des moments conviviaux ?
Ces ateliers jardin et nature sont faits pour vous.

ATELIERS COLLECTIFS GRATUITS
1 CYCLE DE 10 ATELIERS DE MAI À NOVEMBRE
2 ateliers encadrés par mois de 3 heures chacun

TERATER.ORG

PROGRAMME DE NOS ATELIERS

Jardinage doux et accessible
Découvertes et balades sensorielles
Plantation, cueillette de légumes, fruits et fleurs
Activités mémoire et créatives
Temps d'échange et convivialité

LES OBJECTIFS

Favoriser
le bien-être
physique et
émotionnel

Maintenir
l'autonomie

Rompre
l'isolement

Se ressourcer
ensemble dans
la nature



1 atelier = 3h
entre pratique, échanges et temps de répit



QUI SOMMES-NOUS ?

TERATER est le projet d'une association engagée dans la promotion de la santé et du bien-être par la nature.

Elle conçoit et anime des **actions d'hortithérapie et d'écothérapie** à destination de **publics adultes et seniors**, dans une **approche préventive, bienveillante et inclusive**.



Valérie Le Postec

Approche & méthode

Les ateliers sont animés par **deux intervenantes qualifiées en écothérapie, hortithérapie et psychothérapie** ayant une approche bienveillante, respectueuse du rythme de chacun, avec des outils adaptés et, à la demande, des entretiens individuels.



Isabelle Milone-Brice

UN LIEU PENSÉ ET AMÉNAGÉ POUR LE BIEN-ÊTRE

Les ateliers se déroulent dans un jardin thérapeutique pensé comme **un espace à la fois stimulant et apaisant, sécurisé et accessible**, permettant à chacun de participer selon ses capacités et son rythme.

Le lieu comprend des **cheminements stabilisés** facilitant les déplacements, des **bacs de culture surélevés** pour un jardinage confortable, des **zones ombragées et des assises régulières** pour le repos, des **espaces dédiés à la stimulation sensorielle** (plantes aromatiques, fleurs, textures), des zones favorisant la **convivialité** et les **échanges en groupe**.

LES BIENFAITS DE LA NATURE

Le contact régulier avec la nature contribue de manière significative au bien-être physique, psychologique et émotionnel.

Les environnements végétalisés favorisent l'apaisement, réduisent le stress et soutiennent l'équilibre émotionnel.

Les activités de jardinage doux stimulent les sens, la mémoire et l'attention, tout en encourageant une activité physique adaptée.

De mai à novembre 2026, les ateliers suivent le rythme des saisons

Mai Découverte du jardin, du groupe et mise en lien.

Juin Entretien du jardin, reconnaissance des plantes et stimulation sensorielle.

Juillet Récolte, partage et souvenirs liés au jardin.

Septembre Transformation, récolte et créations végétales.

Octobre Création nature, mémoire et transmission.

Novembre Clôture et valorisation des réalisations du groupe.

CALENDRIER

Un cycle de
10 ateliers
de **9h30 à 12h30**
au choix

MARDIS

12 et 26/05

9 et 23/06

7/07

15 et 29/09

13 et 27/10

10/11

OU

JEUDIS

7 et 21/05

4 et 18/06

2/07

10 et 24/09

8 et 22/10

5/11

DIFFÉRENTS ACCÈS POUR TERATER

Si arrivée par D53 de Billom

prendre direction Saint-Dier-d'Auvergne avant Saint-Jean-des-Ollières, à gauche, puis à 700 m, à gauche direction Les Chaux, rue des balais.

Si arrivée de Saint-Dier-d'Auvergne

par D53, 700 m avant Saint-Jean-des-Ollières, prendre à droite direction Les Chaux.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION **06 29 87 33 96**



TERATER

539 rue des balais, Les Chaux
63520 Saint-Jean-des-Ollières

06 29 87 33 96

Mail : contact@terater.org

Site : www.terater.org



@terater.nature



Terater.nature



@terater_nature



Membre de la Fédération Française Jardins Nature et Santé

Puy-de-Dôme