

## « De la tête aux pieds, je prends soin de moi »

---

### HOCHFELDEN

Les jeudis : 21 et 28 mai / 11 et 18 juin  
& le mardi 26 mai  
*De 10h00 à 12h00*

Prendre soin de soi commence par mieux comprendre son corps. Derrière chaque battement de cœur, chaque mouvement, chaque sensation, se cache un formidable équilibre entre le cerveau, le cœur, les os, la peau et le système immunitaire. Apprendre à connaître le rôle de chacun, c'est déjà mieux préserver sa santé et son bien-être au quotidien.

En partenariat avec l'association Brain Up, le Mairie de Hochfelden propose le programme « De la tête aux pieds, je prends soin de moi », un cycle de 5 séances dédié à la découverte du corps et à la prévention santé.

Chaque rencontre met en lumière une partie essentielle de notre organisme afin de mieux comprendre son fonctionnement et d'adopter des gestes simples pour la préserver.

À travers des échanges, des apports ludiques et des exercices pratiques, cet atelier offre des conseils concrets pour entretenir sa vitalité, renforcer ses défenses et rester acteur de sa santé au quotidien.

Ce programme, gratuit, se déroulera les **jeudis 21 et 28 mai / 11 et 18 juin & le mardi 26 mai de 10h00 à 12h00** au **Foyer Saints Pierre et Paul** (4 Rue Abbé Weissrock, 67270 Hochfelden).

**Inscriptions et renseignements** directement à l'accueil de la mairie ou : 03.88.89.07.89 ; [mairie@hochfelden.fr](mailto:mairie@hochfelden.fr)

Ce programme est financé grâce au soutien de la Commission des Financeurs d'Alsace.

*Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : [www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)*