

# Cultivons... notre santé mentale et sociale !

## Visiter le Jardin Zen ERIK BORJA, autrement



Mardi 26 mars  
2024

9h30 à 12h30  
ou 13h30 à 16h30



Jardin Zen  
ERIK BORJA

530 Chemin du Jardin Zen  
26600 Beaumont  
Monteux



Le Jardin Zen d'Erik Borja est un lieu de **détente** et de **bien-être** à ne pas manquer.

Venez (re)découvrir ce havre de paix et laissez-vous emporter par sa magie.

Sur place, prenez le temps de vous balader autrement en expérimentant la **sophrologie ludique et créative** avec **Brigitte Blancart** (sophrologue). Accessibles à tous, ces exercices simples et amusants vous permettront de vous **ressourcer**.



Départs sophro-balades : 10h30 et 15h (durée 1h)



Inscription  
gratuite et obligatoire

(places limitées, priorité aux personnes de plus de 60 ans)

[a.plenet@mfara.fr](mailto:a.plenet@mfara.fr)

06 34 45 52 31

# Cultivons... notre santé mentale et sociale !

5 rencontres pour cultiver son bien-être, se connecter à soi, se connecter à la nature et partager.

## 1 Quid de ma santé mentale ? Comment en prendre soin ?



 Lundi 29 avril 2024  
de 10h à 12h

 Salle des fêtes  
Beaumont Monteux

## 2 Ma santé mentale, comment mieux gérer les émotions difficiles ?



 Lundi 6 mai 2024  
de 10h à 12h

 Salle des fêtes  
Beaumont Monteux

## 3 Santé mentale et créativité : initiation à la vannerie



 Lundi 13 mai 2024  
de 10h à 12h

 Salle des fêtes  
Beaumont Monteux

## 4 Santé mentale et pleine nature : balade botanique



 Lundi 27 mai 2024  
de 10h à 12h

 Lieu de RDV à  
préciser

## 5 Se retrouver, se ressourcer, partager

 Jardin Zen  
ERIK BORJA

 Lundi 24 juin 2024  
de 10h à 12h

 Jardin Zen Erik Borja

  
Inscription GRATUITE  
et obligatoire  
(inscription à minima  
pour 2 rencontres)  
Aurélia Plénet  
a.plenet@mfar.fr  
06 34 45 52 31