

# Cultivons... notre santé mentale et sociale !

## Spectacle d'improvisation théâtrale "Se sentir bien" et goûter convivial bien-être



Vendredi 17  
mai 2024

14h30 à 16h30



Accueil à partir de 14h



La Chapelle des  
Carmes

24 Rue Monnaie Vieille  
26200 Montélimar

 La **compagnie Happi** vous proposera un spectacle d'improvisation théâtrale autour de "**se sentir bien**".

**Un après-midi atypique, drôle,  
sérieusement joyeux et convivial !**

Ce spectacle sera suivi d'un **goûter bien-être** en présence d'**Anaëlle Chaudier** (diététicienne) pour mieux connaître les aliments favorisant notre mieux-être !



**Inscription  
gratuite et obligatoire**

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

**a.plenet@mfar.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 ?



 **Vendredi 31 mai 2024**  
de 10h à 12h

 **MSP Montélimar**

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



 **Vendredi 7 juin 2024**  
de 10h à 12h

 **MSP Montélimar**

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



 **Vendredi 21 juin 2024**  
de 10h à 12h

 **MSP Montélimar**

## 4 Santé mentale et nature : balade le long du Jabron



 **Vendredi 28 juin 2024**  
de 10h à 12h

 **Lieu de RDV à  
préciser**

## 5 Se retrouver, se ressourcer, partager



 **Jeudi 26 septembre**  
2024 de 10h à 12h

 **Base de loisirs de  
Montélimar**

  
**Inscription GRATUITE  
et obligatoire**

*(inscription à minima  
pour 2 rencontres)*

Aurélia Plénet  
a.plenet@mfar.fr  
06 34 45 52 31