

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