

Cultiver... sa santé mentale et sociale !

**6 rencontres pour cultiver son bien-être, se connecter à soi,
découvrir des activités et partager**
A destination de personnes de 60 ans et +

1 Santé mentale : de quoi parlons-nous ?

Lundi 29 avril 2024
de 14h à 16h

*Chambre de métiers et de l'artisanat
28 avenue de France
74000 Annecy*



2 Santé mentale : parlons émotions !

Lundi 27 mai 2024
de 14h à 16h

*Chambre de métiers et de l'artisanat
28 avenue de France
74000 Annecy*



3 Prendre soin de soi avec l'art thérapie

Lundi 17 juin 2024
de 14h à 16h

*Chambre de métiers et de l'artisanat
28 avenue de France
74000 Annecy*



4 Se reconnecter à travers la confection de pain

septembre 2024
de 9h30 à 16h30

*Au Fournil des Éparis
271 allée de la Chanson
74540 Viuz-la-Chiesaz*



5 Le bien-être par le yoga

Jeudi 31 octobre 2024
de 10h à 12h

*Chambre de métiers et de l'artisanat
28 avenue de France
74000 Annecy*



6 Le bien être par le pilates

Mardi 26 novembre 2024
de 10h à 12h

*Chambre de métiers et de l'artisanat
28 avenue de France
74000 Annecy*



Inscription **GRATUITE**
et obligatoire
CLIQUEZ ICI

Renseignements :
Virginie DENARIE

06 88 48 88 65

Cultiver... sa santé mentale et sociale !

**6 rencontres pour cultiver son bien-être, se connecter à soi,
découvrir des activités et partager**

A destination de personnes de 60 ans et +

1 Santé mentale : de quoi parlons-nous ?



Venez découvrir ce qui se cache derrière les notions de santé mentale, de bien-être, et comment les recherches en psychologie nous apportent une boussole pour identifier ce qui contribue à notre santé mentale. Des expérimentations ludiques et des échanges rythmeront notre rencontre, pour repartir avec des ressources à utiliser au quotidien !

Animée par Alice Coste, Psychologue

2 Santé mentale, parlons émotions !



Nos émotions sont un facteur essentiel de notre bien-être. Allons ensemble à leur rencontre, pour mieux les comprendre, mieux les repérer et même parfois les transformer en alliés dans notre quotidien. Nous échangerons ensemble et partagerons nos expériences !

Animée par Alice Coste, Psychologue

3 Prendre soin de soi par l'art thérapie



... Et si l'art était votre allié « Santé, joie, autonomie » ? Prêt.e. pour l'expérience ? Venez libérer votre potentiel créatif, vous connecter à vos sens et vos émotions à travers un voyage artistique au cœur de votre Être, à la rencontre des matières, des couleurs, des formes, de la nature. Laissez-vous guider en douceur et à votre rythme, dans un espace synergique et bienveillant.

Animée par Amélie Noiret, Art-Thérapeute et formatrice

4 Se reconnecter à travers la confection de pain



Paul Rochet, boulanger et Maxi Neumann, psychologue, vous invitent lors d'une journée à fabriquer votre pain : vous pétrirez, boulez, façonnerez, enfournerez et dégusterez. La simplicité, l'authenticité, la convivialité et le partage seront alors les ingrédients de base pour que la pâte lève.

5 Le bien-être par le yoga



Venez découvrir avec Philippe Yvars, coach athlé santé, le yoga qui est un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Le yoga améliore la souplesse, la force musculaire, l'équilibre et la posture. Il soulage les douleurs dorsales et apporte détente musculaire et réduction du stress.

6 Le bien être par le pilates



Venez découvrir avec Philippe Yvars, coach athlé santé, la pratique du Pilates et les multiples bienfaits de cette pratique. Cette activité physique s'articule autour de la souplesse, les étirements et le renforcement.