

RENCONTRE SANTÉ



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Pour mon bien-être,
j'agis pour la planète



Les jeudis,
du 13 au 27 juin
de 14h à 17h



Parc de la Vigière
Saint-Flour
Forêt du Pirou
Saint-Georges
Jardin de Saint-Martin
Ruynes en Margeride

GRATUIT
Inscription **obligatoire**
Nombre de places limité

Nathalie VAREILLE
n.vareille@mfar.fr
06 15 50 79 36

Ouverture du
programme :
Samedi 8 Juin
Conférence
théâtralisée



#Rencontresanté

Suite à la conférence théâtralisée
« Un bon bol d'air » du 8 juin au
Parc de La Vigière de Saint-Flour

3 ateliers pour faire des
découvertes sur la nature qui
nous entoure et pour comprendre
l'impact des changements de
notre environnement sur notre
bien-être

DETAILS DES ATELIERS AU VERSO

Thierry ROCHES,
Psychologue



SYNDICAT
DES TERRITOIRES
DE L'EST CANTAL



Audrey M
Facilitatrice de conscience
Sophrologie intégrale
Relaxation



Ateliers « Pour mon bien-être, j'agis pour la planète ! »



Dans un contexte de crise écologique, notre environnement physique joue désormais un rôle prépondérant sur notre équilibre psychique. Aujourd'hui, l'avenir de la planète est en jeu, nous percevons les premières conséquences du changement climatique, ce qui génère de nouveaux questionnements.

Les ateliers suivants donnent des pistes de solutions concrètes de façon à favoriser le bien-être en mettant l'accent sur le pouvoir d'agir. Plus nous sommes nombreux à agir individuellement, plus l'action aura un impact collectif.

✓ Atelier Re-Sentir

📅 **Judi 13 JUIN 2024 de 14h à 17h**

Venez échanger sur l'impact de l'environnement et des changements climatiques sur nos émotions et exprimez vos ressentis sur cette thématique grâce à la photographie (prise de photos par les participants)

- Rendez-vous au **Parc de La Vigière** de Saint-flour, à 14h

Intervenants : Thierry ROCHES, psychologue & Maxime Paran, naturaliste et responsable du service prévention – Sytec (Syndicat des Territoires de l'Est Cantal)

✓ Atelier Re-Sourcer

📅 **Judi 20 JUIN 2024 de 14h à 16h30**

En pleine immersion au **cœur de la forêt du Pirou**, prenez un **bain de nature** en respirant en pleine conscience et en ouvrant nos sens. Cette pratique reconnue permet d'améliorer son sommeil, son humeur, sa capacité de concentration et de réduire son niveau de stress.

- Rendez-vous à l'entrée de la forêt : accès depuis Saint-Georges, prendre la route en direction de Ruynes en Margeride. Après le village du Pirou, entrer dans la forêt par le sentier.

Intervenante : Audrey MACHEMIE, sophrologue, spécialisée en gestion du stress et en sommeil.



✓ Atelier Re-Enrichir

📅 **Judi 27 JUIN 2024 de 14h à 17h**

Venez découvrir la faune, la flore et la richesse de la biodiversité qui nous entoure en participant à une visite guidée du Jardin de Saint-Martin, pour découvrir les insectes auxiliaires du jardin et comprendre leur rôle.

Vous participerez aussi à la fabrication d'hôtels à insectes

- Rendez-vous à l'accueil du jardin, La Tour 15320 Ruynes en Margeride, à 14h

Intervenante : Anaïs Freintrenie, Ecomusée de Margeride



Tout au long de chacun des ateliers, nous identifierons les sources d'émission de Co2 et nous nous informerons sur les gestes éco-responsables à mettre en place au quotidien pour réduire les émissions.