

RENCONTRE SANTÉ

# Cultiver sa santé mentale



Credit photo : Freepik

**Mardi 25**  
**FEVRIER 2025**  
9h45 – 11h30



**POINT COMMUN**  
2 place Jean Jaurès  
Tournon-sur-Rhône



**COMMENT CULTIVER NOTRE  
BIEN-ETRE, NOTRE SANTE  
MENTALE AU QUOTIDIEN ?**

Y a-t-il des comportements éprouvés  
scientifiquement ? Disposons-nous  
tous d'un certain pouvoir d'agir sur  
notre santé mentale ?

Au programme beaucoup d'échanges  
et d'expérimentations de techniques  
de bien-être.

Inscription  
**GRATUITE**

Aurélia PLENET

[a.penet@mfar.fr](mailto:a.penet@mfar.fr)

06 34 45 52 31



**#Rencontresanté**



**Les partenaires :**

D'ARDÈCHE EN HERMITAGE

