

Cultiver sa santé mentale et sociale au fil des saisons

*A chaque saison, des activités pour prendre soin
de sa santé mentale et sociale*



1er RDV
Jeudi 27 mars
2025
14h - 16h30



Beaumont Montoux
Chantemerle les Blés
& Larnage

 **Jardin Zen**
ERIK BORJA



**12 RENCONTRES POUR CULTIVER
VOTRE SANTÉ MENTALE ET SOCIALE
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.**

À chaque saison, profitez de 3 rencontres santé pour cultiver votre bien-être, vous (re)connecter à vous-même et à la nature, expérimenter diverses techniques et pratiques de bien-être et partager.



**Inscription
gratuite et obligatoire**
*(places limitées, priorité aux
personnes de plus de 60 ans)*
**CCAS de votre commune
ou a.plenet@mfar.fr**
06 34 45 52 31

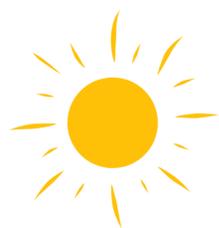
Cultiver sa santé mentale et sociale au fil des saisons

1 Renouveau et printemps en 3 rencontres les jeudis après-midi de 14h à 16h30

- **27/03/2025** - Notre santé mentale et connaissance de soi - à Chantemerle les Blés
- **17/04/2025** - Les "super aliments" et mieux connaître ses forces - à Larnage
- **22/05/2025** - Expérimentations mieux réguler ses émotions - au Jardin Zen d'Erik Borja



2 Légèreté d'été en 3 rencontres les lundis matin de 9h à 11h30



- **23/06/2025** - Balade détente corporelle - à Larnage
- **21/07/2025** - Créativité et nature - à Beaumont Montoux
- **25/08/2025** - Expérimentations techniques de bien-être - au Jardin Zen d'Erik Borja

3 Couleurs d'automne en 3 rencontres les vendredis matin de 9h à 11h30

- **19/09/2025** - Initiation à la danse - à Chantemerle les Blés
- **17/10/2025** - Film "Les Intranquilles" et papotages - à Beaumont Montoux
- **21/11/2025** - Expérimentations et techniques de bien-être - au Jardin Zen d'Erik Borja



4 Douceurs d'hivers en 3 rencontres les mardis matin de 9h à 11h30



- **16/12/2025** - Gestion des émotions et gestion du stress - à Larnage
- **13/01/2026** - Créativité, bien-être et fresque collective - à Beaumont Montoux
- **24/02/2026** - Pratiques de psychologie positive - au Jardin Zen d'Erik Borja