

Cultivons... notre santé mentale et sociale à Valence !

Ma santé mentale *en balade*



**Vendredi 11
avril 2025**

**10h -12h
ou 14h-16h**



Kiosque Peynet

1 avenue du Champ de
Mars

26000 Valence



Prenez le temps de vous balader autrement au Parc Jouvét en expérimentant la **sophrologie ludique et créative** avec **Brigitte Blancart** (sophrologue).
Accessibles à tous, ces exercices simples et amusants vous permettront de vous **ressourcer**.

Un moment privilégié pour **mieux connaître ce qui influence notre santé mentale au quotidien** et les **ressources** sur le territoire valentinois.



**Inscription
gratuite et obligatoire**

(places limitées, priorité aux
personnes de plus de 60 ans)

06 24 69 48 25

contact_inscription@mfaraf.fr



Départs sophro-balades : 10h30 et 14h30 (durée 1h)


Cultivons... notre santé mentale et sociale !

4 rencontres pour cultiver son bien-être, se connecter à soi, se connecter à la nature et partager.

1 Santé mentale : de quoi parlons-nous ? Comment en prendre soin ?




 **Vendredi 16 mai 2025**
de 10h à 12h

 **Cité des aînés**
33 rue Edouard Branly
Valence

2 Santé mentale et émotions : comment mieux gérer les émotions difficiles ?





 **Vendredi 23 mai 2025**
de 10h à 12h

 **Cité des aînés**
33 rue Edouard Branly
Valence

3 Santé mentale et créativité : modelage et confiance en soi




 **Vendredi 6 juin 2025**
de 9h30 à 12h

 **Cité des aînés**
33 rue Edouard Branly
Valence

4 Santé mentale et pleine nature : initiation au Tai Chi Chuan



 **Vendredi 20 juin 2025**
de 10h à 12h

 **Parc de la marquise**
Valence



**Inscription
gratuite et obligatoire**

(places limitées, inscription à minima pour 2 rencontres)

06 24 69 48 25

contact_inscription@mfara.fr