

# Cultiver sa santé mentale et sociale !

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

*A destination de personnes de 60 ans et +*



## Des liens qui font du bien

**1**

**Lundi 16 juin 2025  
de 10h à 12h**

**2**

**Lundi 23 juin 2025  
de 10h à 12h**

**3**

**Lundi 30 juin 2025  
de 10h à 12h**

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

**4**

## S'exprimer et se ressourcer par l'art



**Lundi 08 septembre 2025  
de 10h à 12h**

**OU**

**Lundi 15 septembre 2025  
de 10h à 12h**

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

**5**

## Le bien-être par le chant



**Lundi 29 septembre 2025  
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 !

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

*A destination de personnes de 60 ans et +*

## **1 2 3 Des liens qui font du bien**



**Participez à trois ateliers conviviaux pour mieux comprendre l'importance des liens sociaux sur votre bien-être et votre santé mentale.**

**Découvrez vos ressources, identifiez les personnes sur qui vous pouvez compter et apprenez à mieux communiquer.**

**Des moments d'échanges et de réflexion pour cultiver l'harmonie des liens au quotidien.**

**Animés par Alice Coste, psychologue, praticienne en psychologie positive et approche centrée solution.**

## **4 S'exprimer et se ressourcer par l'art**



**Venez vivre l'expérience étonnante de la création d'un masque auprès d'Armelle Robilliard, art-thérapeute. À travers cette exploration artistique, vous serez invités à : Choisir et façonner un masque en lien avec une émotion, un état d'être ou une facette de vous-même.**

**Expérimenter différentes textures et couleurs pour exprimer librement votre ressenti.**

**Partager (si vous le souhaitez) votre expérience dans un cadre bienveillant, afin de mettre des mots sur votre création et les sensations qu'elle vous procure.**

**Cette séance vous permettra de développer votre créativité tout en prenant un moment pour vous, dans un cadre convivial et inspirant. Venez avec votre imagination, votre curiosité, et laissez-vous surprendre !**

## **5 Le bien-être par le chant**



**Venez découvrir et vous initier au chant avec Véronique Natali, chanteuse dans un cadre bienveillant. Ce moment d'exploration ludique des fondamentaux permet d'améliorer le bien-être, de révéler sa voix dans le partage et le plaisir de manière intuitive. Chanter en groupe améliore la concentration, permet d'être plus présent à soi-même et ici le chant n'est pas une fin en soi mais une expérience. Osez, tout le monde est le bienvenu !**