

Ma santé mentale, mon bien-être, c'est aussi à moi d'en prendre soin !

**Un atelier en 7 rencontres
- les jeudis de 14h à 16h -**



Prendre soin de soi et de sa santé mentale et sociale, explorer des repères concrets et expérimenter des pratiques favorisant le bien-être au quotidien.

- **Jeudi 10/09** - Concepts et pratiques en faveur de notre santé mentale
- **Jeudi 17/09** - Créativité et initiation au modelage
- **Jeudi 08/10** - Santé mentale et nature : immersion aux Collines Aromatiques
- **Jeudi 15/10** - Musique, danse et émotions agréables
- **Jeudi 05/11** - Comprendre les conflits : émotions et communication
- **Jeudi 19/11** - Les émotions à la rencontre de la scène
- **Jeudi 26/11** - Cuisine, pleine conscience et créativité en action



La Villa Boréa
Rue Descartes
26100 Romans-sur-Isère

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Rencontres réservées aux personnes de plus de 60 ans

Inscription pour l'ensemble des 7 rencontres

Aurélia PLENET de la MfARA : a.plenet@mfara.fr / **06 34 45 52 31**

