

SANTÉ MENTALE

GRATUIT

TOUS CONCERNÉS

Jeudi 23 AVRIL 2026



Groupe d'échange
pour les "aidants"

YOGA - ESPACE DETENTE
RELAXATION

BLA BLA MARCHÉ
2kms et 5 kms

ATELIERS CRÉATIFS

Escape Game

LE SOMMEIL

CINÉ DÉBATS

9h00 - 19h30

Complexe municipal - Tonnay-Charente



EN ACCÈS LIBRE
TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

COSMOS MENTAL ET LE MENTALOMÈTRE



ATELIERS CRÉATIFS
ESPACE DÉTENTE
DOCUMENTATION



UN ESCAPE GAME SUR LA SANTÉ MENTALE
TOUTES LES 45 MINUTES



ATELIERS DE SENSIBILISATION SANTÉ MENTALE

BUS SANTÉ EN MOUVEMENT - (MEDECIN ET SAGE FEMME)

À PARTIR DE 17H



3 SÉANCES DE CINÉMA DÉBATS DE 45 MINUTES

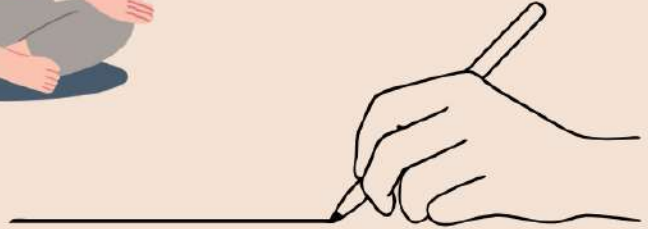
SUR INSCRIPTION

LE MATIN

9H30 - 11H15 : RELAXATION



10H30- 12H : ATELIER D'ECRITURE



11H - 12H : BLABLA MARCHÉ 5 KM (DÉPART DU COMPLEXE)

11H30 - 12H30 : PARLONS SOMMEIL



L'APRÈS-MIDI

13H - 14H30 : YOGA



14H - 14H45 : BLA BLA MARCHÉ 2 KM

14H45 - 16H15 : YOGA

15H - 16H : GROUPE D'ÉCHANGE POUR LES AIDANTS





INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

AUPRÈS DU CAP CENTRE SOCIAL

06.02.59.84.67

CAP.ELOISE.LUCOT@GMAIL.COM



RESTAURATION À PETIT PRIX SUR PLACE

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE



COMPLEXE MUNICIPAL

ESPLANADE JEAN PETRAUD

17430 TONNAY-CHARENTE

