

Semaine de la santé mentale

Du 9 au 15/10/2023



« Trouver l'équilibre : le travail de toute une vie... »

Quand ? Mardi 10 octobre 2023 - 9h30 à 16h00



Activités

Théâtre impro - Ateliers

Public

Tout public

Site difficilement accessible PMR

Où ?

Salle expo Tour Burbant

Rue du Gouvernement - Ath

S'épanouir, se sentir utile, être bien avec soi et avec les autres sont des enjeux quotidiens qui participent à l'équilibre. Une journée de réflexion et de créativité afin de prendre soin de sa santé mentale.

9h30 Accueil : café et viennoiseries

10h15 Les Komikazes : Troupe d'improvisation de Ath

12h La Baraque à soupe : Animation musicale & Sandwichs

13h15 Ateliers « Travailler pour son bien-être »

Inscription à 2 ateliers lors de l'accueil : Zentangle, rythme, pleine conscience, brain gym - yoga, balade, chants, écriture, sophrologie, mandalas, jeux ... (fin à 15h45)

Organisateur(s)

Collectif d'associations athoises

Infos & Inscription

- concertho@acis-group.org
- 0490/112.153
- **GRATUIT** - Inscription avant le 2 octobre
matinée- après-midi ou journée complète



Semaine de la santé mentale en Wallonie du 09 au 15 octobre 2023

www.semaine-sante-mentale.be

Thématique de la semaine « Santé mentale et travail »