

FORUM

SANTÉ vous & Bien

13 MAI 2025

PARC JEAN MOULIN
10h > 18h



**Bien DANS ma tête,
Bien DANS ma vie !**

Parlons de santé mentale, sans détour ni tabou

Renseignements :
04 76 26 63 46
ville-fontaine.fr

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Ministère
de la Santé
et de la Prévention

AGENCE
NATIONALE
DE LA COHESION
DES TERRITOIRES

GRANDS
MÉTROPOLIS

ars

Ville de
FONTAINE

Forum Santé vous bien ! 2025

BIEN DANS MA TÊTE, BIEN DANS MA VIE !

Sous le thème "Bien dans ma tête, Bien dans ma vie !", cet événement a pour objectif de **briser les tabous et de favoriser les échanges autour d'une thématique essentielle : la santé mentale.** Que vous soyez enfant, adolescent, adulte, résident d'un foyer d'autonomie, professionnel de santé ou simplement curieux, ce forum est fait pour vous !

Pourquoi participer ?

La santé mentale est souvent négligée, pourtant elle est au cœur de notre équilibre et de notre épanouissement. Ce forum vous propose une approche globale et inclusive, avec des ateliers variés qui vous permettront de découvrir les multiples facettes du bien-être psychique. Que ce soit à travers l'art, le mouvement, ou des échanges sur les troubles psychiques, chaque participant pourra trouver des ressources et des outils adaptés à ses besoins.

Au programme

- Fresque du bien être
- Voyages en yoga
- Partez en voyage dans le Cosmos mental
- Atelier connaissance de soi et de l'autre
- Atelier des Cartes des ressources pour se recentrer sur ses qualités et compétences
- Chemin des sens, Fabrication de bombes à graines...

Un moment pour tous !

- 10h à 11h et de 13h30 à 17h : Accueil des groupes et des scolaires – sur inscription
- 16h30 à 18h : Temps tout public
- **17h30 – 18h : Spectacle théâtral intitulé « Et la tendresse, on en parle ? » par les tripllettes de Fontaine**

📍 Parc Jean Moulin

Plus d'infos :
04 76 26 63 46
clsm@ville-fontaine.fr
ville-fontaine.fr