

Semaines d'Information Santé Mentale



En mouvement pour notre santé mentale

Montbrison

Samedi 12 octobre 2024
9h00 - 13h00

Loire Forez Agglomération
17 Boulevard de la préfecture
42600 MONTBRISON



Stand animé :

Quizz

Rencontre avec les professionnels
des réseaux

Entrée libre



Saint-Etienne

Mercredi 13 novembre 2024
14h00 - 16h30

CHU de Saint-Etienne - Hôpital Nord
Centre Hygée
Hall et salle Pierre Coudurier

Quizz interactif

Comment renforcer sa motivation?

Kevin GIMINEZ - *Préparateur mental*

Ateliers proposés :

Yoga prénatal

Solène TISSOT - *Kinésithérapeute*

Exercices simples à pratiquer au quotidien

Mael GARROS - *Coordinateur Sport Santé du Comité
Départemental Olympique et Sportif de la Loire*

Visualisation mentale pour gérer sa motivation

Kevin GIMINEZ - *Préparateur mental*



Inscription gratuite
mais obligatoire



Roanne

Jeudi 17 octobre 2024
10h30 à 17h30

Gymnase Boulevard Belgique
42300 ROANNE



Stand animé :

Quizz

Rencontre avec les professionnels
des réseaux

Entrée libre

