



Accordons-nous...

...Ce programme, le temps d'une journée.

Le 29 juin de 10h à 18h

Gratuite et ouverte à **tous.tes**

Notre santé mentale mérite qu'on en prenne soin. Nous proposons cette journée avec différentes expériences pour tester, découvrir, s'arrêter sur ce qui peut faire du bien.

Les petits carnets du bonheur et la fresque du sourire.	De 10 à 12h et 14h à 17h A l'ESCDD Avec Michèle Geoffroy.	Passez quand vous pouvez, un petit temps ou beaucoup plus.
Des jeux pour rire ! Car rire et jouer, quel plaisir !	De 9h à 12h A l'As de Trèfle, 3 Rue de l'Armellerie Avec Alexandre PONNET.	Passez quand vous pouvez, venez vivre un moment léger.
La santé mentale kézako ? Des outils et animations pour y voir un peu plus clair.	De 10h à 17h, Salle communautaire de l'ESCDD.	Passez quand vous pouvez, posez toutes les questions que vous voulez.
Lire, une activité simple et accessible, pour prendre le temps et se ressourcer.	De 9h à 13h, avec un petit café. À la Médiathèque.	Vous êtes les bienvenu.es, venez y trouver votre pépite
Découverte du Piano, atelier ouvert à tous.tes, même sans expérience ni connaissance musicale.	De 15h à 17h Dans la cour du CMS, Place des cordeliers, à Die. Avec Marie-Hélène Barrier.	Vous êtes les bienvenu.es, venez faire l'expérience.
Atelier Qi-Gong et Taï Ji Quan.	De 9h30 à 10h30 et de 16h à 17h Au jardin Roger Algoud. Avec Fabien Montmartin.	Vous êtes les bienvenu.es, sur inscription mais possibilité aussi de participer en direct.
Atelier Pilates, durée 40 minutes.	A 11h et à 15h Salle ressource à l'ESCDD. Avec Mina Retali, de l'Association O.	Vous êtes les bienvenu.es. Besoin d'arriver à l'heure pour faire l'atelier dans son entièreté. Avoir une tenue confortable, amener serviette ou tapis de gym.
"Des applis bien-être, sport et jeux" Et tester RespireRelax, appli de cohérence cardiaque. Découvrir et partager des applis, comment les choisir, les points de vigilance à avoir en tête.	De 10h à 12h A l'Atelier, place du marché, Avec Delphine Roudniansky et Emmanuel Mourier.	Vous êtes les bienvenu.es, venez nombreux.euses.
Une expérience pour venir tester les textures et couleurs qui vous font du bien.	10h à 12h, A L'accorderie, Rue Camille Buffardel (ancienne pharmacie)	Vous êtes les bienvenu.es, on vous attend.
Atelier jeux. Pour un moment seul.e ou accompagné.e, pour tous les goûts, en toute simplicité.	10h à 13h, Place de la Comtesse, Die Par Coop'aire de jeux, Avec Maryline.	Vous êtes les bienvenu.es, et si vous preniez un temps pour jouer ?
Marches « détente et nature » dans les jardins. Durée : 30 minutes Sans difficulté.	Départ à 9h30 et départ à 17h À l'ESCDD. Avec Rozenn.	Vous êtes les bienvenu.es, découvrez des sentiers.

Inscription recommandée et arrivée bien au début des ateliers pour : Atelier Qi-Gong et Taï Ji Quan , Atelier Pilates et les marches « détente et nature » dans les jardins. Contacter : sonia.rochatte@paysdiois.fr