



RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



Crédit photo : Freepik

> CULTIVER SA SANTÉ MENTALE

**Samedi 28
février 2026**



DE 10H00 A 12H00



**MJC CENTRE SOCIAL
TAIN L'HERMITAGE**

55 Allée du Parc

26600 TAIN-L'HERMITAGE



UN ATELIER OUVERT A TOUS POUR :

- Mieux comprendre notre **santé mentale**.
- Identifier **les stresseurs** du quotidien et mobiliser **ses ressources**
- Expérimenter **des techniques favorisant le bien-être**
- Disposer d'**outils concrets** pour mieux **réguler les émotions en famille**.

Garde d'enfant sur place (sur inscription)
Nombre de place limité

**INSCRIPTION
GRATUITE**



Nos partenaires



> MJC Centre Social / 04 75 08 09 12
a.plenet@mfar.fr / 06 34 45 52 31



#Rencontresanté