

entrée libre et gratuite

activille 



quand le corps parle...

activille



samedi 24 septembre
9h à 16h30 salle Jacques Brel
Faches-Thumesnil



En avoir plein le dos, en avoir ras-la-casquette... autant d'expressions qui démontrent que les liens entre le corps et l'esprit sont indissociables et que « notre corps parle et nous parle ». Cette nouvelle édition d'**activille**, sera l'occasion de découvrir et mieux comprendre :

- Comment les contraintes mais aussi les petits plaisirs du quotidien peuvent avoir des répercussions sur notre santé physique ?
- Dans quelle mesure ils impactent notre santé mentale et comment agir pour favoriser notre bien-être ?

Les partenaires et professionnels rassemblés vous aideront à faire le point sur votre niveau d'activité physique, découvrir les associations présentes sur le territoire et échanger autour des questions de santé et de bien-être.

Allez hop ! Arrêtez de vous laisser prendre la tête, écoutez votre corps, chaussez vos baskets et enfillez une tenue confortable, on se retrouve à Faches-Thumesnil, pour une nouvelle édition d'**activille**, le samedi 24 septembre 2022.

samedi 24 septembre 2022

9h30 à 11h

Conférence

Quand le corps parle.

Candice Abrioux - Psychomotricienne EPSM Lille-Métropole
Lucie Bailleul - Psychiatre et Présidente de l'association Dansons comme des fous !
Benoît Tryoen - Directeur du CIPD CAARUD Oxygène

11h à 12h

Ateliers de pratiques

Gym

Boxe

Badminton

Basket

Danse africaine

Méditation

13h45 à 14h30 **Rotation #1**

- . Fatigue et douleurs
- . Levier motivationnel
- . Sommeil
- . D Stress
- . Arts martiaux
- . Vélo
- . Danse africaine
- . Méditation

14h45 à 15h30 **Rotation #2**

- . D Stress
- . La Roue des émotions
- . Sommeil
- . Sabre laser
- . Vélo
- . Danse africaine

15h45 à 16h30 **Rotation #3**

- . Fatigue et douleurs
- . Levier motivationnel
- . Roue des émotions
- . Méditation
- . Zumba
- . Vélo
- . Danse africaine

Pendant chaque **Rotation** vous pourrez découvrir 1 des activités proposées. Inscription sur place dès votre arrivée.

Toute la journée :

Mur d'expression

Dansons comme des fous !

Rencontres, sur leurs stand, avec les partenaires et professionnels de :

L'Office Municipal des Sports, Resport,

Médiathèque Marguerite Yourcenar, Galerie Frontière\$,

Maison des usagers MGEN,

Etoile Bipolaire,

Gem Ch'tits Bonheurs,

Association Transgenre,

Dansons comme des fous,

Centres sociaux des 5 bonniers et la

Maison du chemin rouge,

Siel Bleu,

CIPD Oxygène,

Mission Locale Métropole Sud,

Crehpsy HdF...

Toute la journée vous pouvez faire dons de vos matériels ou équipements sportifs inutilisés à Resport, la recyclerie 100% solidaire et rencontrer l'équipe du CIPD pour des tests rapides VIH, VHB, VHC.

activille

salle Jacques Brel . rue du Général Hoche

Faches-Thumesnil

entrée libre et gratuite