Samedi 16 novembre 2024

Forum-Ateliers sportifs et ludiques

En mouvement pour favoriser ma santé mentale

- Activités : **yoga**, **rando papote**, **réalité virtuelle** jeux de coordination et de concentration
- Échanges avec des professionnels intervenant autour de la santé mentale

Renseignements : 06 72 28 36 80 · agenceloiresegreen.blf@msa49.msa.fr

De 10h à 13h · Salle Claude Robert · Pouancé (Ombrée d'Anjou)

Organisé par le réseau sentinelles de Segré

GRATUIT
OUVERT À TOUS

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

DU PAIN sur la PLANCHE
La santé s'éduque !

ASSOCIATION Siel Bleu

Fédération Sportive et Culturelle de France
COMITÉ DÉPARTEMENTAL MAINE ET LOIRE

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

maineetloire.msa.fr

Réalisation : Service Communication MSA 49 - Photo : Adobe Stock - Octobre 2024

AU PROGRAMME

RANDO PAPOTE

3/4km
1h

11h15 : Départ de la salle Claude ROBERT
- Marche autour de l'étang tout en discutant
- Pause gourmande

Intervenants : Martine VERDIER, psychologue et Maud GUILBERT, diététicienne

ÉCHANGES AVEC DES PROFESSIONNELS

10h30 à 11h15 : faire le lien entre activité physique et santé mentale.

Intervenant : Siel Bleu

YOGA

20 min

10h20 et 11h15 : 2 ateliers partagés parents/enfant (de la grande section au CM2)
10h45 et 11h40 : 2 ateliers à destination des collégiens

Intervenante : Nicole Gerat

RÉALITÉ VIRTUELLE

10 ans et +

En continu de **10h à 13h**.
- All-in-One Sports VR : découverte de différents sports
- Elven Assassin : jeu coopératif de tir à l'arc

Intervenant : Fédération Sportive et Culturelle de France Comité Départemental Maine-et-Loire (FSCF 49)

TOUR DE FROEBEL

Jeu coopératif. Venez fabriquer la tour à plusieurs !

Intervenant : Siel Bleu

SARBACANE

En continu de **10h à 13h**.
Concentration, respiration et précision.
Venez vous exercer à la sarbacane !

Intervenant : Siel Bleu

POINT D'INFORMATION

Ne repartez pas sans rien !
Différentes associations ou professionnels seront présents pour répondre à vos questions.

Intervenants : Familles Rurales...