

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage de :

MINISTÈRE
DU TRAVAIL,
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS



www.semaines-sante-mentale.fr



MEMBRES DU COLLECTIF NATIONAL



Semaines d'information
sur la santé mentale



PAMIER

10
octobre

Balade « Kit de survie émotionnelle »

Une balade ponctuée de découvertes avec l'exploration d'un kit **de survie** (cohérence cardiaque, sophrologie dynamique, sylvothérapie...).

L'occasion d'échanger sur nos petits trucs et astuces pour gérer nos émotions et le stress au quotidien.

- Rendez-vous **le 10 octobre 2025 à 17h30** au **parking de l'école des Carmes à Pamiers, pour 1h30 de marche douce dans la nature.**
- Prévoyez vos **chaussures de marche, de l'eau, et une tenue adaptée. Nous baladerons, même sous la pluie !**
- **Gratuit et ouvert à tous**
- **Plus d'info ? Graziella FILONI, Contrat Local de Santé**
06 50 92 53 82

Portes
Ariège
Pyrénées
Communauté de Communes

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

