



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



maineetloire.msa.fr



L'essentiel & plus encore

AU PROGRAMME

RANDO PAPOTE

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

3/4km
1h

Intervenants : Martine VERDIER, psychologue et Maud GUILBERT, diététicienne

ÉCHANGES AVEC DES PROFESSIONNELLS

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...

