

"L'art au service de la santé mentale"

Le CIDFF de l'Aube, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé, propose un projet **GRATUIT** ouvert à toutes les personnes de 16 à 65 ans souhaitant explorer la santé mentale à travers la création artistique.

Au fil de plusieurs séances, venez découvrir comment l'art peut devenir un véritable outil de bien-être et d'épanouissement personnel.

✦ **Exprimez-vous, ressentez, créez... et prenez soin de vous** ✦
autrement !

Programme :

Séance 1 : L'aspect social : stéréotypes et conséquences

vendredi 23 janvier 2026

Séance 2 : L'aspect psychologique : charge mentale

vendredi 30 janvier 2026

Séance 3 : L'aspect somatique : lien corps-esprit

vendredi 13 février 2026

Séance 4 : Atelier d'écriture : exprimer ses émotions

vendredi 06 mars 2026

Séance 5 : Atelier graff : exprimer sa créativité

vendredi 20 mars 2026

Séance 6 : bilan : échanges sur les ateliers

vendredi 3 avril 2026

⚠ **Constitution d'un groupe de 10 personnes,
avec présence requise à chaque séance**



📍 **Maison de l'Animation Culturelle, Pont-Sainte-Marie**
10 Av. Michel Berger, 10150 Pont-Sainte-Marie

🕒 **de 9h00 à 12h00**

Inscriptions et renseignements :

CIDFF de l'Aube, 03.25.73.15.25
cidff.aube.baie@gmail.com