

*Mieux dans ma tête,
mieux dans ma vie.*

Gratuit & ouvert à tous

Même aux hommes !

Mini-conférences

Ateliers

*Stands prévention
& information*

Mercredi 21 octobre 2026

De 9h30 à 17h

Restauration sur place

**Maison de Pays des Sérignons
05400 LA ROCHE DES ARNAUDS**

Programme



Programme

*Mieux dans ma tête,
mieux dans ma vie*

Mini-conférences

Le forum qui parle aussi aux hommes !

11 h 15
à
12 h
Hormones, quand mon corps me parle
présentée par Marion Firmin et Melissa Samuel

15 h 00
à
15 h 45
Santé psychique de la grossesse et du post-partum : du baby blues à la dépression
présentée par Marine Belnou et Eléonore Togni

14 h 00
à
14 h 45
Dépression et burnt out : y voir plus clair présentée par Julie Fournier Jumain

16 h 00
à
16 h 45
La femme de la puberté à la ménopause présentée par Marion Firmin et Mélissa Samuel

Ateliers

Tout au long de la journée

Fresque de la santé mentale
de 10 h 30 à 11 h 15

Cohérence cardiaque et sophrologie
de 11 h 15 à 12 h 00

Se reconnecter à son corps
de 12 h 00 à 12 h 30

Dessin zen - atelier créatif
de 14 h 00 à 14 h 30

Equitask : communiquer efficacement sur la charge mentale
de 14 h 30 à 15 h 00

Fresque de la santé mentale
de 15 h 00 à 16 h 00

Se reconnecter à son corps
de 16 h 00 à 16 h 30

Voyage sonore
de 16 h 30 à 17 h 00

Stands d'information

CPTS Buëch Dévoluy, Mutualité Française Sud, CODES 05, CRCDC Sud PACA, Ligue contre le cancer 05, Maison sport santé, Territoire Aidants, CIDFF, Planning familial, Centre de santé sexuelle, Caisse commune de sécurité sociale.