



 **Un temps pour soi, un pas vers les autres**
Ensemble pour une santé mentale vivante
SISM 2025 – Avignon & Le Thor – 12 au 19 octobre

 **Les Foulées Douces**

 **Dimanche 12 octobre – 9h30**  Montfavet - CHM

Événement sportif, convivial et en famille : venez marcher avec l'équipe des **Licornes DouL'heureuses**.
Chacun à son rythme et à sa distance... mais ensemble !

 Inscriptions via **jf-chronotrail**

 6€ – Ouvert à tous (L'association n'est pas l'organisatrice mais participe)

 **Ateliers Mouvements & Bien-être**

 **Du 13 au 16 octobre – après-midi (14h -16h & 16h- 18h)**  Salle de sport EVEXIA – Avignon

🔗 Activité Physique Adaptée (APA) ; Sophrologie ; Danse-thérapie ; Yoga doux ; NIA

Objectif : remettre le corps et l'esprit en mouvement, expérimenter des pratiques accessibles à chacun et recréer du lien social. (Pratique + temps d'échange + moment convivial)

 Gratuit – Ouvert à tous (Sénior, aidants, étudiants, usagers, personnes souffrant de douleur chronique, personnes en situation de handicap, salariés, tout public)

  **Ateliers Mouvements & Bien-être POUR LES PROS – Prévenir l'épuisement**

 **Vendredi 17 octobre – après-midi (14h -16h & 16h- 18h)**  Salle de sport EVEXIA – Avignon

Des ateliers pratiques spécialement dédiés aux **professionnels du soin, du médico-social et de l'accompagnement**, pour prendre soin de ceux qui prennent soin des autres.

 Gratuit – Réservé aux professionnels > au choix 1 atelier APA et 1 atelier Danse Thérapie

 **Table ronde participative**

 **Jeudi 16 octobre – 18h à 21h15**  IFOGA Ecole d'Ostéopathie – Agroparc, Avignon

« L'éthique en mouvement : santé, travail, société – et si on agissait ensemble ? »

Avec la participation exceptionnelle de **Florence Servan-Schreiber** (Auteure Best-seller « 3 kifs par jour », conférencière, spécialiste de la psychologie positive et de l'intelligence collective)

Un format inédit : Témoignages ; Échanges directs avec la salle ; Regards croisés entre professionnels, employeurs, personnes concernées et acteurs du territoire

 Accueil dès 18h – Apéritif convivial à 20h15

 Gratuit – Ouvert à tous (Professionnels de tous secteurs, employeurs, partenaires, tout public)

 **Balade DouL'Heureuse**

 **Dimanche 19 octobre – 10h15 à 14h**  Château de Thouzon – Le Thor

Balade de 3.5 kms (sol caillouteux et un peu de dénivelé) ponctuée de pratiques « douces » et de temps d'échange autour de la douleur et du prendre soin de soi. La matinée se terminera par un pique-nique partagé. Avec la participation de **Graine de Santé** (Mazan).

 Gratuit – Ouvert à tous