

Le Contrat Local de Santé de Tarentaise propose 2 conférences, ouvertes à tous : “Prendre soin de sa santé pour se sentir bien”

Les bons réflexes pour préserver sa santé

Par Thomas CLEMENT, Médecin
Découvrir les approches non-médicamenteuses pour se sentir bien.

12 septembre à Aime
(Salle des fêtes)

17 octobre à Moutiers
(Salle des fêtes)

L'OMS définit la santé comme « un état complet de bien-être physique, mental et social » mais il n'est pas toujours simple de concilier vie quotidienne et réflexes pour préserver sa santé et se sentir bien.

Nous vous proposons de venir découvrir quelques pistes d'actions concrètes.

Comment favoriser la résilience, pour surmonter les épreuves de la vie ?

Par Marion FINOT,
Praticienne en promotion de la santé mentale et relationnelle

25 septembre à Moutiers
(Salle Ramaglia)

3 octobre à Bourg Saint Maurice (Chorus)

Chacun est confronté à des hauts et des bas dans sa vie quotidienne et parfois à des moments où le poids des difficultés semble écrasant. Au coeur de ces tempêtes, la résilience peut aider à garder la tête hors de l'eau.

Nous vous proposons de venir découvrir ce qu'est la résilience et d'acquérir des moyens pratiques pour la cultiver.



GRATUIT
De 18h à 20h

Informations : severine.benoit@arcoddev.fr

Création graphique : Alpine Com'