

*Journée*  
**Santé VOUS  
BIEN**

**SAMEDI 22 MARS  
DE 9H À 13H**

*Salle des fêtes du Fraysse*





# Prendre soin de soi passe aussi par le dépistage

Cette journée est dédiée à l'art de prendre soin de soi, un moment privilégié pour découvrir l'importance des dépistage pour favoriser le maintien de votre santé. Cette matinée mettra l'accent sur le dépistage des cancers, tant féminins que masculins, avec des démonstrations ludiques.

## Programme de la journée



**Challenge vélo à smoothie**  
proposé par la ligue contre le cancer

**Stand sport santé**  
l'atelier qui met en forme

**Présence d'une sage femme**

consultation sur inscription préalable



**Démonstrations**  
buste de palpation, kits ludiques

## et aussi...

**9h30 Balade contée**

Découvrez le territoire comme vous ne l'avez jamais vu avec un parcours de 5km



**Toute la matinée**

**Atelier naturopathie**

Comment préserver et optimiser sa santé par des moyens naturels ?



**Atelier sophrologie**

Comment certains mouvements peuvent nous aider dans la gestion du stress ?

**Atelier art thérapie**

Comment l'art thérapie peut agir sur le bien être ?



**Atelier socio-esthétique**

Prendre un moment pour soi avec l'auto-soin

**Représentations théâtrales**

Scénettes avec la Compagnie Mixture

