

Programme

Rotary

District 9220



**La Santé
Mentale
Positive**
et l'espoir renaît



LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

24 FÉVRIER DE 8H30 À 17H

CONFÉRENCES / TABLES RONDES / ATELIERS
ENTRÉE GRATUITE SUR INSCRIPTION :

www.rotary9220.org

11 RUE DE L'HOPITAL - SAINT-PAUL
(ANCIEN HÔPITAL PSYCHIATRIQUE)

NOS PARTENAIRES :





Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Centre de ressources en santé mentale

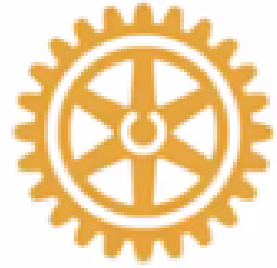
11, rue de l'hôpital, Saint Paul de 8h45 à 16h30

NOS PARTENAIRES :



Mémento





Gordon R. McInally
President Rotary International



EN FAVEUR DE LA PAIX ET DU BIEN ÊTRE

Le Président du Rotary international, Gordon R. McInally, touché personnellement par le suicide de son frère, nous invite à créer de l'espoir dans le monde. Il appelle à travailler en faveur de la paix et du bien-être mental, reconnaissant l'importance cruciale de ces enjeux.



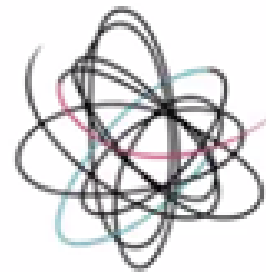
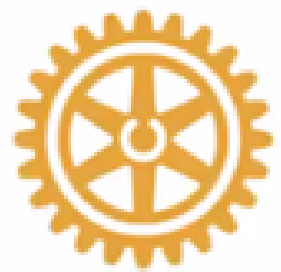
Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Réalité de notre santé mentale

Un aperçu en quelques chiffres



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024
District 9220 - Clubs de La Réunion

Aujourd'hui, selon l'OMS, **1 personne sur 4 dans le monde est touchée par une maladie mentale à un moment donné de sa vie.** Les statistiques récentes des universités américaines démontrent que **le stress et la dépression sont des défis croissants, même pour les plus jeunes.**

Selon une étude menée en 2022,

30.0%

de la population malgache souffre de troubles mentaux.

Une autre enquête réalisée en 2021 a révélé que 47 % des habitants de la capitale présentent au moins un trouble mental

Malgré ces chiffres alarmants, les services et la prise en charge de la santé mentale restent très insuffisants.

La stigmatisation des troubles mentaux est aussi un problème majeur. Les personnes souffrant de troubles mentaux sont souvent marginalisées et exclues de la société.

0.02/1000 hab

Nombre de psychiatres pour 1000 habitants



Programme

PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE
ET PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL
INDIVIDUEL ET COLLECTIF



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

8H45

Accueil et Ouverture de la journée :
direction de l'EPSMR, ARS
et Gouverneur du district

Message vidéo du

Président Gordon McInally du Rotary International



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée :

MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE
REGARD SUR LA SANTE MENTALE



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD SUR LA SANTE MENTALE

La santé mentale est un concept très large, recouvrant diverses réalités, allant des maladies mentales les plus sévères aux troubles cognitifs, affectifs, émotionnels, comportementaux les plus répandus, pouvant affecter de manière chronique ou épisodiques chacun de nous dans la vie quotidienne d'une société aujourd'hui anxiogène et paradoxale, hyperconnectée mais génératrice de solitude et d'isolement.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE

9H00 - 9H50

DEUX CONFERENCES INAUGURALES (1/2) :

«La santé mentale,

Compréhension du sujet et enjeux de la déstigmatisation»

Dr Benjamin Bryden, Psychiatre des Hôpitaux - EPSMR



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE

9H00 - 9H50

DEUX CONFERENCES INAUGURALES (2/2) :

« La folie en nos rues. Le miroir de l'anthropologie »

Dr Wanda Yeng-Seng, Maître de conférences en droit public à l'Université de La Réunion, responsable de programmes de recherche collective sur l'océan Indien, chercheuse en droit de la santé et membre du Rotary-club Satellite Saint-Denis Doyen



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE

9H00 - 9H50

DEUX CONFERENCES INAUGURALES (2/2) :

Echanges avec la salle

Pause de 9h50 à 10h



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE

10H00 - 12H00

TROIS TABLES-RONDES

SUR DES PROBLEMATIQUES ACTUELLES DE LA
SOUFFRANCE PSYCHIQUE :



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE

10h00-10h40 Table-ronde 1 :

**« Repérage et prise en charge de la souffrance psychique
des adolescents »**

Modérateur : **Patrick Gras**, Directeur d'hôpital honoraire,
Président du Rotary-club Hermitage Lagon, auditeur-conseil
de la Société Française de Médecine d'Urgence



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD SUR LA SANTE MENTALE

10h00-10h40 Table-ronde 1 :

« Repérage et prise en charge de la souffrance psychique des adolescents »

Intervenants :

Dr Gérard D'Abaddie, Psychiatre et PDG du Groupe Les Flamboyants et d'APESA Réunion

Aurore Bazin, Psychologue clinicienne de l'Equipe de liaison et d'intervention Adolescents Souffrances (ELIAS)

Yannick Brassoud, Cadre socio-éducatif de la Maison des adolescents (MDA) et ELIAS

Hassan Ichou, Educateur spécialisé à la Maison des adolescents de l'Ouest (MDA Ouest)

Céline Musielak, Infirmière la Maison des adolescents de l'Ouest (MDA Ouest)



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD SUR LA SANTE MENTALE

10h40-11h20 Table-ronde 2

« Le suicide, les mots pour le dire »

Modérateur : **Dr Wanda Yeng-Seng**, Maître de conférences en droit public à l'Université de La Réunion, responsable de programmes de recherche collective sur l'océan Indien, chercheuse en droit de la santé et membre du Rotary-club Satellite Saint-Denis Doyen



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD SUR LA SANTE MENTALE

10h40-11h20 Table-ronde 2 :

« Le suicide, les mots pour le dire »

Intervenants : **Noor-Alisson Atwan**, Psychologue clinicienne au Centre Régional de Prévention Suicide et à la Cellule D'Urgence Medico-Psychologique Océan Indien EPSMR.

Nicolas Dijoux alias Dark Cherry, artiste, spécialiste de peinture traditionnelle japonaise ukiyo-e et sumi-e

Dr Pauline Mascarel, Psychiatre, Responsable du Centre Régional de Prévention du Suicide, EPSMR

Carla Soto, Professeur adjointe au Département de psycho-trauma à l'Université du Chili. Thérapeute EMDR, diplômée de l'école Française d'EMDR - Paris et Formatrice EMDR-OI , et hypnothérapeute diplômée de l'Institut Milton Erickson de Genève.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE

11h20-12h00 Table-ronde 3 :
« La santé mentale au travail »

Modérateur : **Dr Bernard Hamon**, Retraité, médecin généraliste à Sainte-Marie et médecin du travail à la DDE Réunion, membre du Rotary-club Saint-Denis Austral



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD SUR LA SANTE MENTALE

11h20-12h00 Table-ronde 3 :

« La santé mentale au travail »

Intervenants :

Dr Gérard D'Abaddie, Psychiatre et PDG du Groupe Les Flamboyants et d'APESA Réunion

Carole Checkouri-Le Spegagne, Psychologue du travail, dirigeante du cabinet de psychologie du travail Praxis

Xavier Farel, Ingénieur conseil, Directeur de la prévention des risques professionnels à la CGSS Réunion, membre du Rotary-club Saint-Denis Réunion

Sandra de Menou, DRH de la CILAM

Dr Christophe Ottenwaelder, Médecin généraliste à Trois bassins, médecin du travail à Intermetra



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE

**Echanges avec la salle
à l'issue de chaque table ronde**

Pause 12h00-12h10



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024
District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE

12h10-12h30

PRESENTATION DU DISPOSITIF

PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Catherine Saminadin, coach professionnelle certifiée et formatrice en relation d'aide et formatrice accréditée PSSM

Isabelle Sita, coach et formatrice, spécialisée dans l'accompagnement du deuil et dans la gestion des émotions, membre du Rotary-club Saint-Pierre-Pierrefonds



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Matinée : MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LA SANTE MENTALE

12h30 - 14H00

Pause déjeuner



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi :

LA SANTE MENTALE POSITIVE,
PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL
INDIVIDUEL ET COLLECTIF



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

L'OMS définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ». Le bien-être, l'estime de soi, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités de l'individu à s'intégrer dans son environnement social sont donc des enjeux essentiels. Des prestataires, artistes, professionnels et associations proposeront, dans les lieux mis à leur disposition, des ateliers sur les outils et techniques qui contribuent à reprendre individuellement et collectivement la maîtrise de nos corps, de nos émotions et de nos capacités créatrices.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14H00 - 16H00

Stands et ateliers



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

1 - Les médecines douces

Des pratiques thérapeutiques non conventionnelles, souvent venues d'ailleurs, comme la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture, la sophrologie, les plantes médicinales de La Réunion, la naturopathie, la médecine ayurvédique, pour prévenir, soigner et soulager.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

1 - Les médecines douces

animé par

Dr Prasanth Dharmarajan : enseignant-chercheur au All India Institute of Ayurveda de New Dehli, spécialisé dans la médecine ayurvédique



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

1 - Les médecines douces

animé par

Dr Arnaud Lecomte : Docteur en pharmacie diplômé de l'Université de Lyon 1, formateur et conférencier, spécialisé dans l'aromathérapie et plus particulièrement l'olfactothérapie.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

1 - Les médecines douces

animé par

Camille Legrand : dirigeante d'Olica, formatrice en aromathérapie, membre de l'association ethnopharmacologique de l'île de La Réunion



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

1 - Les médecines douces

animé par

Dr Michel Li-Shim-Tan : médecin généraliste, spécialiste de médecine traditionnelle chinoise et du tuina, et membre du centre anti-douleur de Saint-Louis



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

2 - L'art-thérapie

La musique, le dessin, la peinture, l'art traditionnel japonais, la soudure, la sculpture, le collage, une diversité d'activités s'offre à vous pour utiliser le potentiel d'expression artistique et de créativité à des fins de développement personnel



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

2 - L'art-thérapie

animé par

Nicolas Dijoux alias Dark Cherry : artiste, spécialiste de peinture traditionnelle japonaise ukiyo-e et sumi-e



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

2 - L'art-thérapie

animé par

Mikaëlle : artiste-peintre, spécialiste de l'abstrait et du dessin-encrage sur tissu



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

2 - L'art-thérapie

animé par

David Nativel : artiste international,
spécialiste de sculpture et de soudure



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

2 - L'art-thérapie

animé par

Emmanuel Terminiello : sonothérapeute



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

3 - Le développement personnel

Des pratiques pour améliorer la connaissance et l'estime de soi, la valorisation des potentiels , la qualité de la vie, la réalisation de ses aspirations et de ses rêves ...



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

3 - Le développement personnel

animé par

Gael Audignon : Sophrologue, bénévole SOS Sophro, co-fondateur et président de l'Association des Sophrologues

Professionnels de l'Océan Indien (ASPOI)



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

3 - Le développement personnel

animé par

Caroline Gallin :

bénévole SOS Sophro, ABF et IMOI, Titulaire du PSSM,
co-fondatrice de l' ASPOI



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

3 - Le développement personnel

animé par

Marie Manecy : artiste-photographe, spécialiste de photo thérapeutique, membre de l'association de la maison de santé pluri-professionnelle Sens, collaboratrice avec des thérapeutes libéraux, praticienne en atelier de création artistique en photographie en milieu carcéral et centre hospitalier



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

3 - Le développement personnel

animé par

Marc Perugini :

praticien certifié dans les traumatismes familiaux

et la sagesse des traumatismes



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

3 - Le développement personnel

animé par

Carla Soto : Professeur adjointe au Département de psycho-trauma à l'Université du Chili. Thérapeute EMDR, diplômée de l'école

Française d'EMDR - Paris et Formatrice EMDR-OI , et

hypnothérapeute diplômée de l'Institut Milton Erickson de Genève



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

4 - La tête et les jambes :

le sport au chevet de notre santé mentale

Un esprit sain dans un corps sain. Des pratiques sportives pour réduire le stress du quotidien, libérer les hormones du bonheur et améliorer le bien-être psychologique et l'estime de soi



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

4 - La tête et les jambes :

le sport au chevet de notre santé mentale

animé par

Serge Concy : professeur de yoga et d'art martial, notamment du sankaraem, l'art des 5 mouvements.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

4 - La tête et les jambes :

le sport au chevet de notre santé mentale

animé par

Sophie Lalueza : formatrice de l'éducation nationale en yoga et formatrice indépendante de pilates, spécialiste du vinyasa yoga, du yin yoga restauratif et du yin yoga aérien, ainsi que du pilates



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

5 - Prévention en santé mentale

La prévention en santé mentale vise à réduire, voire éliminer, sinon composer avec la présence de facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, en leur causant des souffrances et des troubles divers. De nombreux facteurs qui représentent un risque important pour notre santé mentale sont présents dans nos milieux, ou fortement reliés à nos conditions de vie.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

5 - Prévention en santé mentale

La prévention prend tout son sens et devient efficace lorsque l'on fournit aux individus et aux collectivités, des moyens pour réduire les facteurs de risque, ou pour composer avec leur présence, afin que tous maintiennent leur santé mentale et améliorent leurs conditions de vie. L'efficacité de la prévention en santé mentale nécessite une implication politique, individuelle et collective.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

5 - Prévention en santé mentale

animé par

Pascal Allard : directeur de Balise Psy

Dr Denis Lamblin : Président du SAF France

Sonia Larrue : infirmière puéricultrice cadre de santé du Centre Régional de Prévention suicide

de la cellule d'urgence medico psychologique EPSMR



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

14h00 - 16h00 Stands et ateliers :

5 - Prévention en santé mentale

animé par

Catherine Saminadin : coach professionnelle certifiée et formatrice en relation d'aide et formatrice accréditée PSSM

Isabelle Sita : coach et formatrice, spécialisée dans l'accompagnement du deuil et dans la gestion des émotions, membre du Rotary-club Saint-Pierre-Pierrefonds



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

16H00 - 16H30

**Clôture de la journée
par un bain de gongs**



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

16h00-16h30 Clôture de la journée par un bain de gongs

Art ancestral de la relaxation venu d'Asie, le bain de gongs utilise les puissantes vibrations sonores de l'instrument. Contrairement au yoga et à la méditation, qui requièrent une concentration physique et mentale, vous n'avez ici rien à faire, ni penser, puisque ce sont les instruments qui travaillent.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

16h00-16h30 Clôture de la journée par un bain de gongs

Les gongs envoient leurs vibrations, qui vont venir toucher toutes les cellules du corps, lesquelles se mettent à leur tour à vibrer. Tout ce qu'il vous reste à faire est de vous allonger. Et de vous laisser porter par les sons et vibrations.

Des gongs, mais pas seulement...
d'autres surprises vous attendent.



Programme

Journée santé mentale du 24 février 2024

District 9220 - Clubs de La Réunion

Après-midi : LA SANTE MENTALE POSITIVE, PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

16h00-16h30 Clôture de la journée par un bain de gongs

Prévoyez un tapis de yoga, une couverture, des chaussettes, un masque pour les yeux, des coussins, votre doudou...

Merci infiniment à Emmanuel Terminiello, à Delphine Zédet et à Anthony Lechène, nos virtuoses, pour ce concert exceptionnel.

Bon voyage sonore entre le ciel et la terre...

Rotary

District 9220



**La Santé
Mentale
Positive**
et l'espoir renaît



**CRÉONS DE L'ESPOIR
dans le MONDE**