PROGRAMME

- **Dimanche 20 octobre 2024**

BALADE HERBAMALICE - Promenade et observation de la nature

Gratuit – ouvert à tous - inscriptions obligatoires - max 7 personnes
Sentier des Mares à Louhans à 14h30

- **Mercredi 23 octobre 2024**

JOURNEE BIEN-ÊTRE A LA MAISON DE L'HARMONIE

Gratuit – inscriptions obligatoires
à la Maison de l'Harmonie, Rue du Guidon à Louhans

ATELIERS DE MASSAGES PARENTS/ENFANTS

En binôme- Durée de 30 min - nombreux créneaux entre 9h et 18h

ATELIERS AUTO-MASSAGES

max 8 personnes- Durée de 20 min- nombreux créneaux entre 9h et 15h30

ATELIER SOPHROLOGIE "VOYAGE AUTOUR DU SOUVENIR"

Pour les + de 65 ans - à 16h- max 8 personnes - Durée de 40 min

ATELIER SOPHROLOGIE "COMPLÉTUDE EN MOUVEMENT DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR"

Ouvert aux personnes à mobilité réduite - à 17h- max 8 personnes - Durée de 40 min

- **Vendredi 25 octobre 2024**

FORUM MOUVEMENT ET SANTÉ MENTALE

Gratuit – ouvert à tous - Nombreux stands et représentation de la pièce de théâtre "L'effet Barnum" à 14h30
Gymnase Jesse Owens à Louhans de 14h à 17h30

- **Jeudi et Vendredi 28-29 novembre 2024**

FORMATION PSSM JEUNES

Gratuit – inscriptions obligatoires
Professionnels/ bénévoles en lien avec la jeunesse -- max 16 personnes
Salle Conférence Maison de l'Emploi à Louhans de 9h à 17h

Inscriptions et renseignements auprès de C. CORDELIER au 03 85 75 57 00 ou par mail sante@smbb71.fr

PROGRAMME

- **Vendredi 4 octobre 2024**

JOURNÉE SANTÉ MENTALE DES JEUNES
Gratuit – à destination de toutes les classes de 4ème
Collège de Saint Germain du Bois

- **Mardi 8 octobre 2024**

SOPHRO-BALADE
Gratuit – ouvert à tous - inscriptions obligatoires - max 10 personnes
RDV Halle couverte (derrière la poste) à Saint Germain du Bois à 15h

- **Mercredi 9 octobre 2024**

MÉDIATION ARTISTIQUE VITAMINÉ QUI INVITE VOTRE CRÉATIVITÉ
Gratuit – ouvert à tous - inscriptions obligatoires - max 10 personnes
Salle Ex CIO, Rue Ferdinand Bourgeois à Louhans de 10h à 12h

- **Mercredi 9 octobre 2024**

ATELIERS LE MOUVEMENT C'EST LA VIE - Gym douce/ Relaxation
Gratuit – ouvert à tous - inscriptions obligatoires - max 40 personnes
Salle du temps libre à Cuisery de 14h30 à 16h

- **Jeudi 10 octobre 2024**

EXPRESSION CORPORELLE ET DANSE INTUITIVE
Gratuit – ouvert à tous - inscriptions obligatoires - max 10 personnes
Salle de sport de Montret à 10h

- **Du 10 au 20 octobre 2024**

DÉFI CONNECTÉ "UN PAS VERS LE MIEUX-ÊTRE"
Gratuit – ouvert à tous
Comptabiliser le plus de pas possible en téléchargeant l'appli START'R (dispo sur android et apple) ou en flashant ce QR-CODE et en vous inscrivant au challenge avec le code: **SISM 2024**
Résultats lors du Forum du 25 octobre 2024

PROGRAMME

- **Vendredi 11 octobre 2024**

PROMENADE NATURE ACCOMPAGNÉ DE BULLES CRÉATIVES
Gratuit – ouvert à tous - inscriptions obligatoires - max 10 personnes
Départ Parking du Breuil à Louhans de 14h à 16h

- **Samedi 12 octobre 2024**

EXPRESSION CORPORELLE ADOS
Gratuit – ouvert aux adolescents - inscriptions obligatoires - max 20 personnes
Salle Espace Amédée Guillemin à Pierre de Bresse à 10h

- **Mercredi 16 octobre 2024**

SOPHRO-BALADE
Gratuit – ouvert à tous - inscriptions obligatoires - max 10 personnes
RDV Parking de la mairie à Saillenard à 10h

- **Mercredi 16 octobre 2024**

BALADE DÉCOUVERTE DE LOUHANS
Gratuit – à destination des patients du Centre de Santé Départemental, du CMP, de l'hopital de Jour et des adhérents de l'ASLL
Départ de la Plaine de Jeu à Louhans à 14h

- **Jeudi 17 octobre 2024**

BALADES AVEC CHIENS ANIMAUX SECOURS
Gratuit – ouvert à tous - inscriptions obligatoires - max 4 personnes
2 Départs depuis le refuge Animaux Secours, 1543 route des Dallemands à Bantanges à 10h et 11h

- **Samedi 19 octobre 2024**

CHASSE AUX TRÉSORS - GÉOCACHING
Gratuit - ouvert à tous
Départ régulier à partir de 14h- Durée du parcours environ 1h
Étang des Liaurats à Saint Vincent en Bresse