Province de Liège

heCh CHARLEMAGNE

openado
orientation - prévention
enfants - adolescents

Une organisation du Département des Affaires sociales

JE TIENS LA ROUTE!

Ma santé mentale, J'EN PRENDS SOIN.

Mercredi 19/10/16 à partir de 7h30

Site «Les Rivageois»



Mieux s'équiper pour affronter les tempêtes !

www.openado.be

CÉGEP DE L'OUTAOUAIS

Fondation du Cégep de l'Outaouais

Ton bien-être, notre objectif !

Lors de cette journée, tu auras accès à des ateliers et des stands d'information pour améliorer ton bien-être.

Soyez nombreux au petit-déjeuner à partir de 7h30

Animations interactives et ludiques

Les ateliers :

1) No-stress : Je découvre et j'utilise mes forces et mes ressources.

2) Auto-massage : Trucs et astuces pour la gestion du stress par l'auto-massage.

3) « Mon bien-être passe aussi par le sommeil » : conseils pour bien dormir, améliorer ou retrouver un sommeil de qualité.

↳ **Openado**

Bien d'autres ateliers et activités sportives vous seront proposés lors de cette journée : yoga, yoga du rire, auto-hypnose, massages, relaxation, coiffure, sport de combat, step, zumba, basket-ball, volley-ball, badminton, tennis de table, ...

Grand jogging à 11h.

Pour plus d'informations : www.hech.be

Inscription obligatoire pour chaque atelier. Les inscriptions se feront de 12h30 à 13h à la cafétéria les 6, 12, 13, 14 et 17 octobre 2016.

Les stands présents :

- Je tiens la route - Informations
- Openado - Service à destination des jeunes jusqu'à 25 ans
- Service I PROM'S alimentation - Service itinérant de Promotion de la Santé

heCh CHARLEMAGNE

ÉCOLE DE COIFFURE ET DE BIOESTHÉTIQUE Pitteurs DE LA VILLE DE LIÈGE

Éditeur responsable : Province de Liège, Place Saint Lambert 18A, 4000 Liège. ■ Ne pas jeter sur la voie publique.