



Je bouge
pour mon
moral



RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE, *une combinaison gagnante ?*



Mardi 17

OCTOBRE 2023

de 18h à 19h



**En vous connectant
au site Zoom via le lien :**

<https://urlz.fr/mL46>



Au menu de cette conférence en ligne :

- * Différences entre activité physique, sport et sédentarité & impacts de ces modes de vie
- * Effets bénéfiques de l'activité physique sur le bien-être mental au regard des dernières recherches scientifiques
- * Conseils pratiques & astuces pour intégrer en douceur l'activité physique dans notre quotidien

Conférence animée par un enseignant-chercheur spécialisé en psychologie de l'activité physique et par une enseignante en APA (activité physique adaptée)

GRATUIT

Inscription
en ligne
obligatoire avant
l'évènement



#Rencontresanté