



Je  
bouge  
pour mon  
moral



RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE

# ACTIVITÉ PHYSIQUE & SANTÉ MENTALE : *une combinaison gagnante ?*



Mardi 6

FÉVRIER 2024

de 18h à 19h



En vous connectant  
au site Zoom via le lien :  
<https://cutt.ly/9wJTvQIC>



**Durant ce webinaire d'une heure, les intervenants aborderont les points suivants :**

- \* Activité physique, sport et sédentarité : quelles différences et leurs impacts sur la santé mentale ?
- \* Effets bénéfiques de l'activité physique sur le bien-être mental : qu'en dit la science ?
- \* Intégrer en douceur l'activité physique dans notre quotidien : conseils et astuces d'une enseignante en activité physique adaptée

**GRATUIT**

Inscription  
en ligne  
**obligatoire** avant  
l'évènement



#Rencontresanté