

# BIEN dans ma TÊTE

# BIEN dans mes BASKETS

15 jours pour parler, comprendre  
et agir autour du bien-être et de  
la santé mentale

Motivation  
Confiance  
Expression  
Soutien  
Respiration

Bienveillance  
Inclusion  
Équilibre

Respect  
Espoir  
Communication

Animations, ateliers  
parents enfants,  
groupes de paroles,  
spectacle

du 18 mai  
au 30 mai  
2026

BRUMATH

Résilience  
Joie  
Écoute

Nature

Sommeil

Accueil

Énergie

Amitié

Calme

Sérénité

