

Festival d'Education à la Santé



Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille



Solidarité Réhabilitation
Pour sortir du Labyrinthe

Du 9 au 20 octobre 2017
de 18h à 19h30

Amphithéâtre Antonin ARTAUD
Pôle de psychiatrie, pédopsychiatrie
et addictologie de la Conception
145 boulevard Baille - 13005 Marseille

**9 conférences
ouvertes à tous**
sans inscription préalable
animées par des
professionnels de la santé
et du bien-être

**2 SEMAINES
DE CONFERENCES
GRATUITES POUR
APPRENDRE
À PRENDRE SOIN
DE MOI**



*Et si j'apprenais
à prendre soin de
moi...*

Festival d'Education à la Santé

2 SEMAINES
DE CONFERENCES
GRATUITES POUR
**APPRENDRE
À PRENDRE SOIN
DE MOI**

AU PROGRAMME

Lundi 9/10

> Mon sommeil

Mercredi 11/10

> Mes idées reçues tordues sur les troubles mentaux !
(« Mais non, la schizophrénie n'est pas un dédoublement de la personnalité bon sang ! »)

Jeudi 12/10

> Mon estime de moi et ma capacité à m'affirmer

Vendredi 13/10 >

> Ma motivation à changer ce que je veux dans ma vie

Lundi 16/10

> Ma consommation de tabac et autres substances

Mardi 17/10

> Ma mémoire, mon attention, mes fonctions cognitives

Mercredi 18/10

> Ma forme physique

Jeudi 19/10

> Mon alimentation

Vendredi 20/10

> Mon stress grâce à la pleine conscience