

ORGANISÉ PAR LE SECTEUR 60 ANS ET +



LES JEUDIS DE LA SANTÉ

2026-2027

“ La santé mentale, on agit ! ”

Lancement jeudi 1er octobre

Centre socioculturel Les Longs Prés
1 rue des Longs Prés - 35700 Rennes
02.99.38.43.86 - www.leslongspres.fr
accueil@leslongspres.com



Les Longs Prés Centre socioculturel



[leslongspres](https://www.instagram.com/leslongspres)

Date	Type	Thème / Activité	Intervenant(e)
Jeudi 1er octobre	Conférence d'introduction	La santé mentale	Morgane Baudet
Jeudi 8 octobre	Atelier	Réflexologie	Anne Marquant
Jeudi 5 novembre	Atelier	Le ventre, centre de nos émotions	Lamia Alidinnah Kandjee
Jeudi 12 novembre	Atelier	Sécurité affective	Pass'port mieux-être : « Nos émotions »
Jeudi 19 novembre	Atelier	Identifier et comprendre ses émotions	
Jeudi 26 novembre	Atelier	Gérer les tensions et colère	
Jeudi 3 décembre	Conférence	Santé et mieux-être	Sylvie Hurel
Jeudi 14 janvier 2027	Conférence	Bien-être et détente	Micheline Phan
Jeudi 21 janvier	Atelier artistique	Dessin méditatif	Véronique Flahaut
Jeudi 28 janvier	Atelier artistique	Dessin méditatif	
Jeudi 11 février	Atelier	Automassage	Micheline Phan
Jeudi 18 février	Atelier	Le ventre, centre de nos émotions	Lamia Alidinnah Kandjee
Jeudi 11 mars	Atelier d'initiation	Sophrologie	Bertrand Culierier
Jeudi 18 mars	Atelier d'initiation	Sophrologie	
Jeudi 25 mars	Atelier d'initiation	Sophrologie	
Jeudi 1er avril	Atelier	Marche afghane et cohérence cardiaque	Jeanne Bréard
Jeudi 8 avril	Atelier	Marche afghane et cohérence cardiaque	

Un cycle Bien être psychique

9 et 16 octobre 6,13,20,27 novembre
4 et 11 décembre Janvier 2026

Un cycle "En santé dans mon environnement"

proposé par la MCE
10 et 17 septembre et 24 septembre
14 octobre - 12 novembre

