

# RENCONTRES THÉMATIQUES VIVANTES AUTOUR DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ

proposées par l'Association Transversales Créations

Ces rencontres interactives explorent sous forme de  
causerie d'1h, des clés pour vivre en santé

## *Quelles émotions et pensées nourrissent notre corps ?*

**JEUDI 11 JANVIER – 19h/20h**

Repérer les mécanismes et habitudes de pensées  
dont nous alimentons notre corps et leurs conséquences sur notre santé.  
*animées par Marianne Grand et Régis Lecoeuvre*

## *Rythmes de vie*

**VENDREDI 23 FÉVRIER – 19h/20h**

L'interrelation entre repos et activité en lien avec les rythmes de la nature  
Qualité de repos, d'activité et de sommeil  
*animées par Marianne Grand et Régis Lecoeuvre*

## *Le lien, la relation*

**VENDREDI 22 MARS – 19h/20h**

Quelle qualité de lien voulons-nous vivre ? Sommes-nous séparés ou reliés les uns  
aux autres ? Accord-désaccord : un duo inévitable avec lequel naviguer  
*animées par Marianne Grand et Régis Lecoeuvre*

## *La vie après la vie*

**VENDREDI 13 AVRIL – 19h/20h**

Quelle continuité entre vie et mort ? Que se passe-t-il au moment de la mort ?  
Comment accompagner au mieux une personne en fin d'une vie ?  
*animées par Marianne Grand et Régis Lecoeuvre*

**PARTICIPATION LIBRE - Tél. 06 66 95 67 75**

**LIEU : BIEN-ÊTRE & SANTÉ - Place du Hameau de la Madrague - St Cyr sur mer**