



# Les SISM 2024 c'est maintenant, et c'est en mouvement, en trois temps !

**Mercredi 9 octobre et  
Samedi 12 octobre  
2024**

Pour la troisième année  
consécutive, le Conseil  
Local en Santé Mentale  
Terres des Confluences  
vous propose, dans le  
cadre des Semaines  
d'Information en Santé  
Mentale, trois temps  
forts consacrés  
à la question  
du mouvement.

**Découvrez  
le programme  
au dos**



**Nous vous attendons nombreux et nombreuses  
pour mettre nos corps et  
nos cerveaux en mouvement !**

L'édition 2024 des Semaines d'information en Santé Mentale met en avant le mouvement, inspirée par les Jeux Olympiques 2024. Le CLSM Terres des Confluences invite le public à réfléchir sur l'impact du mouvement, physique ou psychique, sur notre santé mentale. Post-covid, nous observons un certain immobilisme physique qu'il est important d'examiner : Quels sont les liens entre mouvement physique et psychique ? Comment le mouvement influence-t-il notre santé mentale ? Comment peut-il devenir une ressource unique pour chacun ? Ces questions seront explorées lors des ateliers de création chorégraphique les mercredis et samedis après-midi, ainsi que lors d'une soirée ouverte au grand public.

### Mercredi 9 Octobre de 14h à 17h

Abbaye de Belleperche  
**Atelier « Danse – Création chorégraphique »**  
Animé par la danseuse professionnelle **Juliette César**  
**Sur inscription obligatoire, tout public (20 places)**

### Samedi 12 Octobre de 14h à 17h

Chapelle du Séminaire, Bd Léon Cladel, 82 200 Moissac  
**Atelier « Danse – Création chorégraphique » avec restitution de l'atelier en public le soir**  
Animé par la danseuse professionnelle **Juliette César**  
**Sur inscription obligatoire, tout public (20 places)**

Inscriptions auprès de Jérôme Pougnaud :  
[j.pougnaud@moissac.fr](mailto:j.pougnaud@moissac.fr) ou par tél. : 07 88 26 56 57



### Samedi 12 Octobre de 17h30 à 21h30

Chapelle du Séminaire, Bd Léon Cladel, 82 200 Moissac  
**Soirée « Le mouvement c'est la vie »**

**17h30** : Ouverture de la soirée

**18h/18h30** : Restitution atelier création chorégraphique, sous l'encadrement de Juliette César

**18h30/19h30** : Table ronde avec notamment l'intervention de Fabien Legrand (*Maître de Conférence à L'université de Reims*) et Delphine Bertrand (*Consultante sur la question « le mouvement et la santé mentale »*)

**19h30/21h30** : Ateliers en accès libre

Atelier Yoga Japonais – Isabelle Burcheri

Atelier philo – Sylvie Leconte (Psychologue)

Atelier Vélo smoothie – APAS 82

Atelier cirque, animé par les intervenants de la Boîte à Malice (Bien-être et mouvement, le cirque jonglé)

Une exposition itinérante proposée par le Collectif des acteurs en Santé mentale 82 (CASM 82) sera également accessible tout au long de la soirée.

**Un buffet dinatoire sera également à votre disposition.  
Sans inscription, entrée libre**

