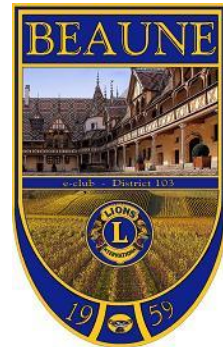


Samedi 31 janvier 2026



CARREFOUR DU BIEN-VIVRE

***Ensemble, LIONS nos forces
pour préserver le bien-être et la santé mentale***

Conférences



Ateliers



Tables rondes



Expositions



**Chapelle Saint-Etienne
Place Ziem – Beaune**

**Entrée libre et gratuite
9h à 19h**



BEAUNE



K6FM 93.2

CARREFOUR DU BIEN-VIVRE

Programme de la journée



Ateliers permanents

Boîte à outils
Réflexologie
Estime de soi
Musico-thérapie
Art-thérapie
Voyage sonore
Terre et nature
Voyage sensoriel
Cocooning



Expositions

Fresque des sentiments
Person'images
Secours Populaire Français



Tables rondes



Conférences

9h	Engagement du Lions International dans le domaine de la santé mentale
15h	Baisse de moral – Epuisement Burn-out
16h15	Le lien social et le bénévolat
18h30	Partage d'expériences

9h45	Les contours de la santé mentale
11h45	Activité physique adaptée Suivi de l'alimentation
13h45	Addictions (tous types) Dangers du numérique
17h30	Régulation du stress

Les intervenants

Contrat local de santé
Centre de gestion du stress
Centre Respire Beaune
UNAFAM
Dépendances 21
Association Burn-out Dijon
Secours Populaire Français
Petits frères des Pauvres
Club Rugby Beaune
Person'images

Marie-Hélène Larèse
Stéphanie Mutin
Paola Costa-Meuriot
Claire Puyravaud
Anne Marolleau
Claudine Roccault
Jean Faucher
Marie-Benoïste Jeantet
Julien Mollard – Anim'maux
Julien Audrey – Ecole comestible