



Toute l'année

Action à organiser pour un groupe de jeunes

// Pour qui ?

Tous les jeunes de 15 à 21 ans accompagnés par une structure médico-sociale ou en situation de décrochage.

// Quoi ?

Parcours de Santé M est un parcours de sensibilisation des jeunes pour apprendre à favoriser et préserver leur santé mentale, autour d'un cycle d'ateliers thématiques construit sur mesure.

Premier atelier : Jeu "Tombe pas à plat" + distribution de la trousse de secours mentale

Ateliers suivants sur mesure : reconnexion à la nature, médiation animale, atelier gestion de conflit, mission de bénévolat...

// Objectifs

- Développer l'écoute de soi et des autres
- Favoriser des habitudes de vie saines et bénéfiques
- Libérer les tensions et renforcer la confiance en soi

// Comment l'organiser ?

- Constituez un groupe entre 4 et 8 jeunes
- Contactez nous à itineraires@le-prado.fr