

Fiche détaillée

L'École de danse Studio Nord, en partenariat avec Santé Mentale Québec Lac-Saint-Jean, invite les **jeunes de 12 à 18 ans** à participer à un projet culturel visant à favoriser l'**amélioration ou le maintien d'une bonne santé mentale**.

À corps danse c'est un parcours à travers des ateliers de danse et des ateliers sur la santé mentale.

L'ensemble du projet aura pour **finalité le tournage d'une vidéo** du making of de leur parcours avec l'entreprise CVR Solution.

À propos du projet

Gratuit



Durée : **2 jours** durant la **semaine de relâche 2024**



Public-cible : **12 à 18 ans**



2 ateliers sur la santé mentale :
Je vois au-delà des apparences
7 astuces pour se recharger



Les **dîners** sont **inclus**



Transport par autobus
disponible tous les jours



4 mars 2024

Pour les participants de Normandin, La Doré et Saint-Félicien
Maison de la culture, **Saint-Félicien**

5 mars 2024

Pour les participants de Chambord, Saint-Prime et Roberval.
Place des ursulines, **Roberval**

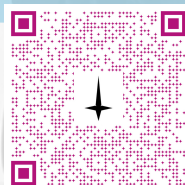
6 mars 2024

Ateliers et tournage
Pour tous les secteurs
Place des ursulines, **Roberval**



Pour en savoir plus, consultez
l'**horaire détaillée**

Inscris-toi →



À Corps danse



STUDIONORD
D A N S E

École de danse Studio Nord

Élodie Roy est étudiante en psychologie et enseignante de ballet et de contemporain à l'école de danse. Elle accompagnera les participants dans ce parcours. Élodie possède plus de 18 ans d'expérience.



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean

Organisme qui œuvre en matière de bien-être individuel et collectif par la promotion de saines habitudes de vie ainsi que par la prévention des facteurs de risque en santé mentale viendront présenter les 2 ateliers suivants :

7 astuces pour se recharger

Prendre le temps de recharger ses batteries, c'est aussi faire de soi sa priorité. L'atelier explore les 7 astuces, des facteurs de protection, enfin de saines habitudes de vie pour le maintien d'une santé mentale positive.



Je vois au-delà des apparences

Dans une approche positive, cet atelier a pour objectif de sensibiliser les jeunes à l'importance de prendre soin de soi et de ses relations et les informer quant aux enjeux de l'image corporelle, de l'estime de soi, de l'anxiété de performance, de l'intimidation et des relations.

