



À Corps
danse

À propos

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** à travers un parcours d'ateliers de danse visant à **favoriser l'amélioration ou le maintien d'une bonne santé mentale.**





À Corps danse

Un parcours de **2 jours GRATUIT** pour les jeunes de **12 à 18 ans** à travers des ateliers de danse et des ateliers sur la santé mentale.

Ateliers de danse

Ateliers de danse avec la professeure Élodie Roy

Ateliers sur la santé mentale

2 ateliers pour prendre soin de soi et de ses relations

Tournage vidéo

Tournage et réalisation d'un *making of*.

Ateliers de danse



Élodie Roy est étudiante en psychologie et enseignante de ballet et de contemporain à l'école de danse.

Elle accompagnera les participants durant tout le parcours.

Élodie possède plus de 18 ans d'expérience.



à Corps
danse

Ateliers en santé mentale



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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 viendra 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.



7 astuces pour se recharger



Prendre le temps de recharger ses batteries, c'est aussi faire de soi sa priorité.

Découvrez nos 7 astuces pour se recharger, de saines habitudes de vie afin de favoriser le maintien d'une bonne santé mentale.

Thèmes abordés :

- Agir;
- Ressentir;
- S'accepter;
- Se ressourcer;
- Découvrir;
- Choisir;
- Créer des liens.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les facteurs de protection aident au maintien d'une bonne santé mentale, d'où la raison pour laquelle nous abordons ceux-ci.

Je vois au-delà des apparences



Dans une approche positive, le projet a pour objectif de sensibiliser et informer les jeunes quant aux enjeux de l'image corporelle, de l'estime de soi, de l'anxiété de performance, de l'intimidation et des relations.

Thèmes abordés :

- À propos de la santé mentale;
- Les histoires de Frede, Max et Raph;
- L'anxiété de performance;
- L'image corporelle;
- L'estime de soi;
- L'intimidation;
- Les relations amicales et amoureuses;
- Créer des liens et rester connectés.



SAVIEZ-VOUS QUE...

55% des adolescents sont insatisfaits de leur apparence.



CVR PRODUCTIONS

CINÉMATOGRAPHIE CRÉATIVE

Tournage vidéo

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

*à Corps
danse*

Agenda et détails



DURÉE :

2 jours durant la
semaine de relâche 2024

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**

Gratuit



12 à 18 ans



Transport
disponible
tous les jours



Les dîners
sont inclus

*à corps
danse*

Calendrier et horaire détaillée

Semaine de relâche 2024



Dîner inclus



Transport par autobus disponible tous les jours

LUNDI 4 MARS

Saint-Félicien

Maison de la culture
2e étage

9h00 Atelier 
Je vois au-delà des apparences

10h30 Pause

10h45 Atelier **danse** 

12h15 Dîner discussion

13h15 Atelier **danse** 

MARDI 5 MARS

Roberval

Place des ursulines
3e étage

9h00 Atelier 
Je vois au-delà des apparences

10h30 Pause

10h45 Atelier **danse** 

12h15 Dîner discussion

13h15 Atelier **danse** 

MERCREDI 6 MARS

Roberval

Place des ursulines
3e étage

9h00 Atelier 
7 astuces pour se recharger

10h00 Pause

10h15 **Tournage danse**

12h15 Dîner et poursuite
du **tournage**

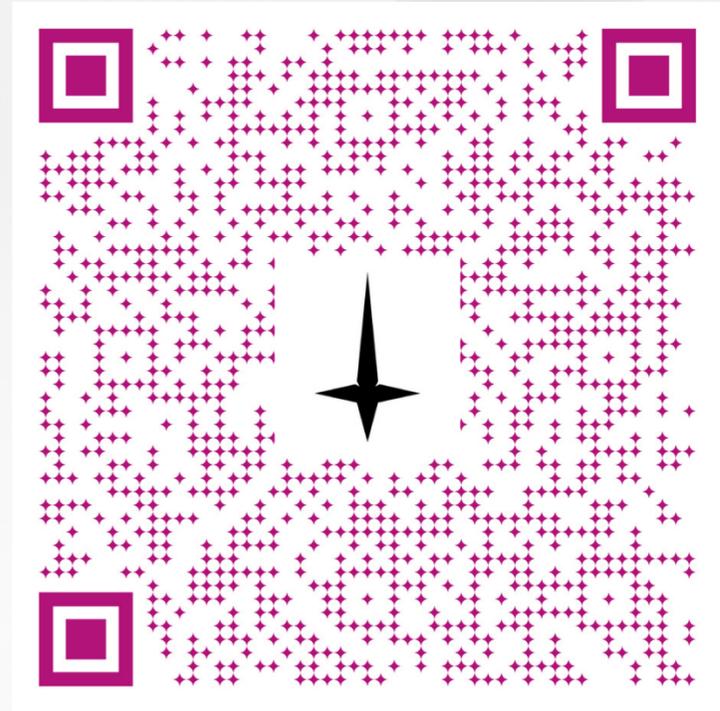
Tous les participants

*à Corps
danse*



*A Corps
d'Avise*

Inscription





À Corps
d'Amise

Projet culturel jeunesse

Danse et santé mentale