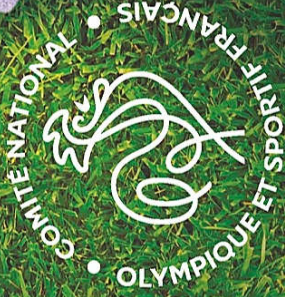


#BEACTIVE

Semaine européenne du sport

SENTEZ-VOUS SPORT



C'est bien plus que du sport !

Dansons comme des
FOUS ! #4

Village sportif et santé mentale
SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2017
Place de la République, LILLE
10h - 17h30



ESPACES D'ÉCHANGES
et d'informations
sur la santé
mentale et la
maladie
mentale

★ Dansons comme des fous ★



RETROUVEZ VOTRE RENDEZ-VOUS PRES DE CHEZ VOUS SUR
SENTEZVOUSSPORT.FR



Co-funded by the
European Programme
of the European Union



PARTENAIRES SENTEZ-VOUS SPORT

PARTENAIRES DANSONS COMME DES FOUS !



EN SEPTEMBRE VOUS AUSSI, SENTEZ-VOUS SPORT !

Venez participer aux événements quels que soient votre âge, vos aptitudes, votre niveau, votre ville :

Dansons Comme des Fous !

c'est partager et se rencontrer autrement : grâce au sport, c'est pouvoir parler de la santé mentale et de la maladie mentale.



★ Nous avons le plaisir de vous convier à notre quatrième édition de **DANSONS COMME DES FOUS !** : c'est la réunion des mondes du sport et de la psychiatrie, pour une journée sportive de Folie.

Car le sport a de l'esprit !!

Les bienfaits de l'activité physique ne se limitent pas au corps :
Les bienfaits de l'activité physique régulière, c'est aussi prendre soin de

Avoir une activité physique permet de diminuer le stress et l'anxiété, sa santé mentale :

- ★ le sport permet de diminuer la dépression, et même de lutter contre certaines addictions, comme le tabac.
- ★ le sport renforce également la confiance en soit. C'est un moyen d'échange qui facilite les rencontres dans un esprit d'ouverture et d'intégration.
- ★ l'activité physique est particulièrement bénéfique pour les personnes présentant des troubles psychiques (soit plus d'une personne sur quatre en France !). Cela permet de diminuer les symptômes et de réduire le risque de rechutes de la maladie.



SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2017
Place de la République,
LILLE
10h - 17h30



RDV sur notre page facebook
www.facebook.com/dansonscommedesfous



RETROUVEZ VOTRE RENDEZ-VOUS PRES DE CHEZ VOUS SUR
SENTEZVOUSSPORT.FR