PAYS DES HERBIERS
C.I.A.S.

Semaines d'information sur la santé mentale

Pour notre santé mentale (R)éveillons nos sens



Du 5 au 17 octobre
LES HERBIERS

www.paysdesherbiers.fr

SIESTES MUSICALES

Détendez-vous lors d'une sieste musicale, dans une ambiance feutrée, où vous partagerez un moment doux et chaleureux, loin du stress. Lâcher-prise garanti !
Des fauteuils transats seront mis à disposition pour favoriser la détente.

Les 6, 8, 12, 14, 16 octobre,
de 13h à 13h45
Auditorium de la Tour des Arts,
Les Herbiers
Gratuit - Inscription obligatoire



EXPÉRIMENTATION VOIX ET PERCUSSIONS CORPORELLES

Avec Elodie Moutault, professeure de chant à la Tour des Arts, initiez-vous au chant choral et aux percussions corporelles pour réduire votre stress, améliorer la concentration et augmenter la confiance en soi.

Vendredi 9 octobre
de 18H30 à 19h45
Auditorium de la Tour des Arts,
Les Herbiers
Gratuit - Inscription obligatoire

EXPÉRIMENTATION AUX ARTS

Danse, écriture, dessin... venez tester ces différentes disciplines qui vous permettront de vous reconnecter avec vous-même, avec vos émotions. Libérez également votre créativité et votre spontanéité lors de cet atelier animé par Hélène Lebeau, danseuse, performeuse, thérapeute, enseignante de yoga.

Mardi 13 octobre
de 14h à 16h
Atelier danse,
Tour des Arts, Les Herbiers
Gratuit - Inscription obligatoire



EXPOSITION
« DES ARTS ET DES MAUX »

Découvrez l'exposition des œuvres du collectif du centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie de la Roche sur Yon.

Exposition ouverte
du lundi 5 au vendredi 9 octobre
et du lundi 12 au vendredi 16 octobre
Tour des Arts,
Les Herbiers

MATINÉE MÉDIATION AU MARCHÉ

Participez à un temps d'échange autour d'un « *arbre à idées reçues* » afin de lever des tabous sur la santé mentale. Des personnes accompagnées du collectif « *nos p'tites folies* » pourront témoigner de leur expérience et répondre à vos questions.

Samedi 17 octobre
de 10h à 12h
Marché Saint-Pierre,
Les Herbiers
Gratuit

SÉANCE OUTILS PARENTS *« ART THÉRAPIE »*

Participez, en petit groupe, à cette séance animée par Sonia Pineau, art-thérapeute pour vous aider à prévenir l'épuisement parental.

Samedi 17 octobre
de 10h à 12h
Tour des Arts,
Les Herbiers
Gratuit - Inscription obligatoire



UNE BULLE D'AIR POUR LA SANTÉ MENTALE DES AIDANTS

Sur scène, la troupe nantaise La Lina invitera le public à participer à un spectacle d'improvisation inspiré du quotidien des aidants. Un entracte convivial donnera l'occasion de rencontrer les plateformes de répit afin de découvrir les solutions d'accompagnement.
Pour permettre aux aidants de profiter pleinement de cette parenthèse, un relayage sera proposé sur place aux aidés par des professionnels formés.

Samedi 17 octobre
de 14h30 à 16h30
Tour des Arts, Les Herbiers
Gratuit - Inscription obligatoire

Renseignements et inscriptions :

PAYS DES HERBIERS
C.I.A.S.

11 rue du tourniquet
85500 LES HERBIERS
02 51 91 29 78
cias@paysdesherbiers.fr

Pays des Herbiers – Crédits photos : Adobe stock Images – Septembre 2026 – Imprimeur : LIO. Ne pas jeter sur la voie publique.

Adapei-Aria
AGIR ENSEMBLE FACE AU HANDICAP

CAP REPIT

Les P'tites Folies

PAYS DES HERBIERS

LES HERBIERS VENDÉE

Château d'Ardelay

Nid des aidants

OPPELIA 85
CSAPA LA MÉTAIRIE