

DU 26 MARS AU 4 AVRIL 2025

SEMAINE NATIONALE DES MISSIONS LOCALES

1000 événements dans toute la France



Mission Locale
Hautes Terres Nord Ouest Cantal
Arrondissements Saint-Flour Mauriac
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



ILLUSTRATION : JULIEN TRAN DINH / MARIE BASTILLE

#CestUneMission

440 Missions Locales accompagnent chaque année 1 100 000 jeunes vers l'emploi et l'autonomie.

POUR TROUVER SA MISSION LOCALE
www.unml.info


Les Missions Locales

Se sentir bien, pour aller loin Marathon du bien-être



VENDREDI 28 MARS 2025
À LA MISSION LOCALE DE SAINT-FLOUR



ATELIERS RÉALISÉS EN COLLABORATION AVEC UNE
PSYCHOLOGUE, LES JEUNES D'UNIS-CITÉ, UN
PROFESSEUR DE SPORT ET UNE SOPHROLOGUE

- 9h00-10h30 / À la recherche de son bien-être psychique
- 10h30-12h15 / Questions de santé mentale positive : les jeunes parlent aux jeunes
- 12h15-13h15 / Pause déjeuner: Bien manger, c'est bon pour la santé
- 13h15-14h45 / Sport et Santé, un combo parfait !
- 15h00-16h30 / La sophrologie pour évacuer le stress, amener le calme et le bien-être en soi

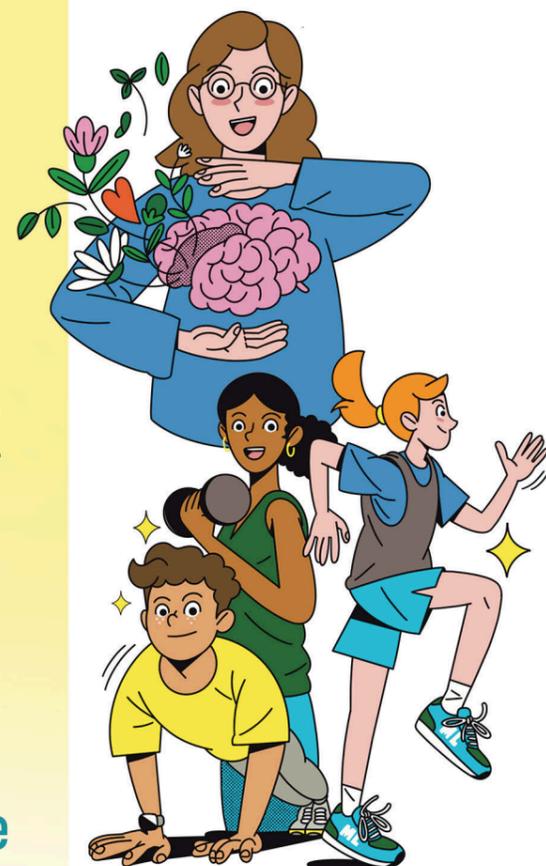


ILLUSTRATION - JULIEN TRAN DINH / MARIE BASTILLE

440 Missions Locales accompagnent chaque année 1 100 000 jeunes vers l'emploi et l'autonomie.