

**10
Octobre
2026**

**Journée mondiale de la santé mentale
L'Association REBOOST présente**

NOS ADHÉRENTS ONT DU TALENT

Dès 14h - entrée libre

**Artistes, Artisanat d'art,
Artisans, Bien-être et
Producteurs locaux**

Audit QVT

**Ateliers bien-être
sur inscription (gratuit)**

**Buvette et Restauration
sur place**



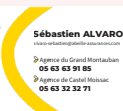
**20h30 - Théâtre Échange
par les Tréteaux de la Tauge**

Complexe Marie Louise à MONTAUBAN

Renseignements et réservation par téléphone : 07 86 31 88 34 - par mail : reboost82000@gmail.com
via **HelloAsso** avec le QR code >>



CAISSE D'ÉPARGNE



Semaines d'information
sur la santé mentale

**A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale,
l'association REBOOST organise une journée évènement :**

Et si derrière un simple « Ça va ? » se cachait une histoire que vous devez entendre... et des talents à découvrir ? Venez rencontrer celles et ceux qui osent en parler.

14h - 19h : Village de la résilience - Entrée libre

Différents stands d'artisanat, bien-être, producteurs locaux pour découvrir nos partenaires et le talent des adhérents.

14h - 16h : Audit qualité de vie au travail - Gratuit

Participez à un temps d'échange structuré autour de la Qualité de Vie au Travail. Ce moment collectif permet d'identifier les besoins, les leviers d'amélioration et les pistes d'action pour mieux vivre son quotidien professionnel. Accessible à tous, inscription obligatoire jusqu'au 04/10/26 avec le QR code.

16h-17h : Atelier Sophrologie - Gratuit

Une séance de sophrologie pour apprendre à relâcher les tensions, améliorer sa respiration et développer une meilleure gestion du stress. Atelier animé par un professionnel certifié. Inscription via le QR code ou sur place dans la limite des places disponibles.

17h - 18h : Atelier Fasciathérapie - Gratuit

Découvrez la fasciathérapie, une approche corporelle douce visant à libérer les tensions et favoriser l'équilibre postural. Séance accessible à tous, sans prérequis. Inscription via le QR code ou sur place dans la limite des places disponibles.

19h - 20h30 : Restauration sur place (réservation obligatoire)

Plateau repas cuisiné par nos bénévoles, version classique ou végétarien = 14€

Assiette de légumes croquants = 5€

Réservation via le QR code.

Buvette et douceurs sucrées sur place toute la journée



20h30 Soirée Théâtre

« Salut ! ÇA VA ? »

Une pièce écrite par Muriel GARDES, mise en scène d'Anne GARDES et interprétée par les Tréteaux de la Tauge. Quand humour et émotions se mêlent pour aborder la santé mentale sans filtre.

TARIF = 5€ et gratuit pour les - de 18 ans

22h30 Soirée d'échange pour répondre à vos interrogations

