

TOUT
LE
MOIS
D'AVRIL



MOIS DE LA
SANTÉ
MENTALE
À LA MVAC15

Ateliers et activités
pour mieux
comprendre et
prendre soin de
votre santé
mentale.



DANSE THERAPIE – ATELIERS – CONFÉRENCES –
ÉCHANGES

Maison de la Vie
Associative et Citoyenne
du 15^e

maison.asso.15@paris.fr

22 rue de la Saïda,
75015 PARIS



La maison
de la vie associative
et citoyenne.15[™]



ASSOCIATIONS PARTICIPANTES & PARTENAIRES

Couleur de l'Âme Paris

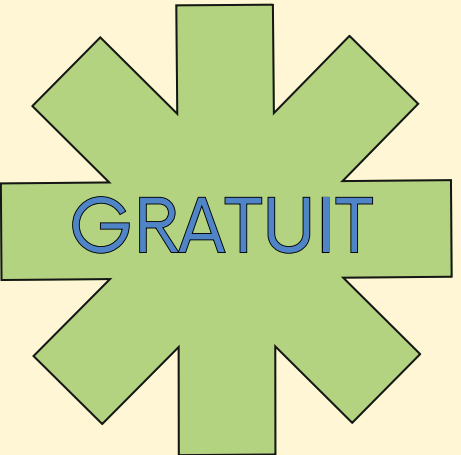
Ruche et l'art & SHIN Minjeong

MISC île de France

Afrique Arc-en-Ciel



PROGRAMME SANTÉ MENTALE



AVRIL 2026



**18
AVRIL**
À 14H

ÉCRIRE LA LUMIÈRE
Un atelier porté par La Ruche et l'Art et SHIN Minjeong pour exprimer ses émotions à travers l'écriture et la peinture vitrail, où ombre et lumière se répondent. Chacun y transforme mots et ressentis en une création personnelle.



**21
AVRIL**
À 15H

ÉCHANGES SANTÉ MENTALE
Afrique Arc-En-Ciel Paris propose un atelier d'échanges et de questions-réponses autour des enjeux de santé mentale. Un moment interactif pour comprendre, sensibiliser et mieux repérer ses propres besoins.



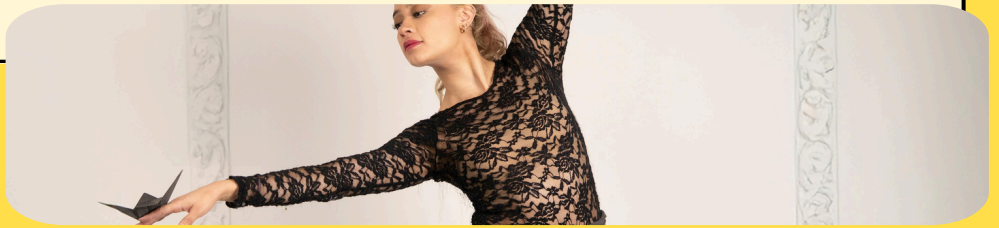
**18
AVRIL**
À 10H

ATELIER DE PAROLE
Un atelier de parole et de dynamique corporelle proposé par MISC Île-de-France pour échanger librement autour de la santé mentale. Un espace pour partager, comprendre ensemble et se soutenir.



**24
AVRIL**
À 13H

ATELIER DANSE THÉRAPIE
Un atelier de danse-thérapie proposé par Couleur de l'Âme Paris pour se reconnecter à soi et explorer ses émotions par le mouvement. Une séance mêlant respiration, exercices guidés et créativité pour renforcer l'estime de soi.



INSCRIPTIONS

maison.asso.15@paris.fr

