

JANV.

2025

Les
émotions



LES
RENDEZ-VOUS



≡ SANTÉ ≡

+ CONFÉRENCE • ATELIERS
RENCONTRE



Renseignements sur pau.fr

PAU Capitale
solidaire

CONFÉRENCE

L'intelligence émotionnelle : de quoi parle-t-on ? Les émotions, c'est quoi ? A quoi servent-elles ? Mieux les comprendre pour mieux les vivre

Intervention de Mathieu Ricarrère, psychologue.
Entrée libre et gratuite

Mardi 21 janvier 2025 de 18h à 19h30

Auditorium de la Médiathèque André-Labarrère à Pau

ATELIERS

Yoga du rire

Animé par Annick Bouziat, La Mouette Rieuse, animatrice et professeur de Yoga du Rire, formée à l'Institut Français du Yoga du rire.

Mercredi 15 janvier de 15h à 16h

Salle Laherrère, 8 place Laherrère (derrière la boulangerie), avenue de Saragosse à Pau.
Gratuit. Nombre limité de participants.

Inscription : service.santepublique@agglo-pau.fr

Atelier Danse-thérapie

Animé par Nellie Saurel, danse-thérapeute.
Atelier accessible à tous, venez vous détendre et lâcher prise, accédez à vos émotions. Danser envoie un signal au corps, l'autorisant à prendre le plaisir naturel de bouger et découvrir des sensations oubliées.

Jeudi 23 janvier de 14h30 à 16h30

Gratuit. Nombre limité de participants. Inscription : service.santepublique@agglo-pau.fr

Studio de danse Le labo, 3 avenue des Dames de Saint-Maur à Pau.

Initiation pratique à la cohérence cardiaque et méditation Pleine conscience

Animé par Isabelle DESII, intervenante en méditation Pleine conscience, Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées.

Mardi 28 janvier 2025 de 15h00 à 16h30

Gratuit. Nombre limité de participants. Inscription à i.desii@agglo-pau.fr

Salle Laherrère, 8 place Laherrère (derrière la boulangerie), avenue de Saragosse à Pau.

RENCONTRE

Projection du film Vice Versa et discussion autour des émotions des grands et des petits

Accueil café-discussion avant la projection du film avec espace activité coloriage pour les enfants.
L'histoire : La jeune Riley emménage dans une nouvelle ville et ses Émotions s'unissent afin de faciliter la transition. Comment Riley va-t-elle gérer toutes ses émotions ?

Durée du film 1h34

Animé par la mission Parentalité et le service Santé publique de la ville de Pau

Mercredi 22 janvier de 14h à 17h

Entrée libre et gratuite.

Centre social de la Pépinière,

5 Avenue du Président Kennedy à Pau