

Le Café du Monde

Des paroles et des liens
qui réparent

Espace d'échanges
autour de la
santé mentale pour
les personnes
impactées par l'exil

Accueil sans rendez-vous, tous
les vendredis de 13h30 à 16h30

Adresse : 5 boulevard Bonrepos
31000 Toulouse
 Marengo SNCF



Si vous souhaitez échanger autour de la santé mentale
et du bien-être **ENEZ NOUS RENCONTRER !**

Pour celles et ceux qui le souhaitent, nous proposons :

- Des "**cercles de connaissances**" en petits groupes sur différentes thématiques (stress, sommeil, émotions...)
- Une "**bulle zen**" pour se relaxer (exercices de respiration, méditation guidée...)
- Des conseils et des techniques pour prendre soin de vous.



Nous ne ferons pas d'entretiens individuels durant cet
accueil et l'espace n'est pas adapté aux enfants.

Proposé par le programme Santé Mentale et Soutien
Psychosocial de la Délégation Médecins du Monde
Midi-Pyrénées

Contacts :

 06 78 23 27 06

 smsps.toulouse@medecinsdumonde.net

