

# Déconnexion positive

✨ 📵 Et si pendant 2 h, on posait enfin le téléphone pour reconnecter un peu avec... nous-mêmes ?

Ce **mercredi 20 mai 2026, de 14 h à 16 h**, vient participer à la Déconnexion Positive à la Maison des Aînés de Montluçon.

## 📖 Au programme :

**12 ateliers** animés par des professionnels autour du bien-être, de la santé mentale, de l'expression et du lâcher-prise.

☁️ Un moment pour souffler, parler, créer, comprendre ses émotions et découvrir des ressources utiles dans un espace bienveillant.

## 📍 Lieu :

**Maison des Aînés**

**2 rue du Diénat, 03100 Montluçon**

## 🎯 Objectifs de l'événement :

- Promouvoir le bien-être psychologique et la santé mentale des jeunes
- Sensibiliser autour des émotions et de la prévention
- Favoriser l'expression et l'échange
- Orienter vers des structures d'écoute et d'accompagnement si besoin

## Rappel :

📅 **20 mai 2026**

🕒 **14 h - 16 h**

## 🌐 Info :

**Espace Montluçon jeunesse**

Coordonnées : **04 70 02 55 70**