

Le Jeudi 21 mai 2026

De 18h à 20h

Harmonie Mutuelle  
77 rue Jean Moulin  
27000 EVREUX

**Harmonie**  
Le média qui  
prend soin  
de vous  
*santé*

**Agora mutualiste**

## Santé mentale : du mal être vers le mieux être

Tristesse, pensées négatives, troubles du sommeil ou de l'humeur...  
Et si l'activité physique était une partie de la solution ?

Des études montrent que bouger peut être aussi efficace qu'un  
antidépresseur pour une dépression légère à modérée.

Marche, yoga, natation...

Quelle activité choisir ?

Faut-il privilégier la régularité, la durée ou l'intensité ?

👉 Venez échanger avec des spécialistes. Un cocktail convivial clôturera  
la rencontre.

 **Inscription obligatoire :**



[marie-christine.trouille@harmonie-mutuelle.fr](mailto:marie-christine.trouille@harmonie-mutuelle.fr)



06.73.88.79.33



Ou par QR CODE :

**#JagisCollectif**

  
**Harmonie  
mutuelle**  
GROUPE **vyv**

AVANÇONS collectif