Semaine de la Santé Mentale 2025 : la Maison de Santé des Libertés organise une séance de sophrologie le 9/10/2025

Dans la cadre de la Semaine de la Santé Mentale, la **Maison de Santé des Libertés** organise une séance de sophrologie **le jeudi 9 octobre à 17h**.

La Maison de santé des Libertés est implantée dans le quartier Notre-Dame-aux-Neiges depuis bientôt 45 ans (anciennement appelée Maison médicale Enseignement). Elle fonctionne au forfait et propose des soins de première ligne en médecine générale, kinésithérapie et soins infirmiers. L'équipe comprend également une assistante sociale, une diététicienne et des psychologues de première ligne.

La maison est aussi active en promotion de la santé, à travers des campagnes de prévention et des projets de santé communautaire. Parmi ceux-ci :

- un projet autour du développement durable et de la transition socio-écologique (organisation de *fringues parties*, espace couture ouvert deux fois par mois, séances d'information ponctuelles) ;
- un projet favorisant l'accessibilité à l'activité physique (séances de course à pied douce, marche nordique et bientôt d'autres propositions) ;
- un projet axé sur la santé mentale et le bien-être (ateliers créatifs, séances de sophrologie).

En pratique

 Jeudi 9 octobre 2025 | **17h00**

Maison de santé des Libertés, rue de l'Association 28, 1000 Bruxelles.

 Personnes de contact : Marilyn Magerotte

 Site web, Facebook, Instagram

Maison de Santé des Libertés

2 moments pour souffler

A l'occasion de la semaine de la santé mentale, la Maison de Santé vous propose des activités pour cultiver son bien-être



06 octobre 25 à 17h

Atélier créatif: boites en origami

Forme de méditation, réduisant le stress et l'anxiété grâce à la concentration et à la pleine conscience qu'il requiert

09 octobre 25 à 17h

Sophrologie

Combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress



Inscriptions par mail à promo.sante@ms-libertes.be
ou par téléphone au 02/218.35.53
Maison de Santé des Libertés
Rue de l'association 28, 1000 Bruxelles

Agréé par la COCOF Francophones Bruxelles