

## Deux partenaires



**Institut de formation des  
Conseils en Santé Holistique**  
152 rue de Chaussas 31200 Toulouse  
Site : [santé-holistique-csh.fr](http://santé-holistique-csh.fr)  
Tél : 05 61 57 30 96  
Courriel : [mjdb-csh@orange.fr](mailto:mjdb-csh@orange.fr)



## CAFE MIEUX-ETRE

« Le bien-être, c'est peut-être pour plus tard,  
mais le **mieux-être**, c'est tout de suite ! » R., A.M .Filliozat

**Ouvert à tous**



**Santé-MALadie-Santé**  
**association loi 1901** créée en 1988 à Toulouse,  
centrée sur **l'éducation à la santé**  
61 grand rue Saint Michel A-11 31400 Toulouse  
Site : [samasa-education-mp.fr](http://samasa-education-mp.fr)  
Téléphone : 07 60 56 82 45  
Courriel : [samasa.mipy@gmail.com](mailto:samasa.mipy@gmail.com)

## Deux membres associés



**Solidarité pour le soutien aux malades**  
48 avenue Léon Blum 31500 Toulouse  
Tél : 05 34 25 94 60  
Site : [solidaritemalades.fr](http://solidaritemalades.fr)



**MISS** Mouvement d'Information sur la Santé du Sein  
413, route d'Empeaux - 31470 Bonrepos-sur-  
Aussonnelle  
Tél : 06 76 02 37 22



Un **mardi par mois** de 20h à 22h  
**Sans réservation**

Au restaurant **Saveurs Bio**  
22 rue Maurice Fontvieille Toulouse Métro Jean Jaurès

Email : [samasa.mipy@gmail.com](mailto:samasa.mipy@gmail.com)

Tél : 07 60 56 82 45



**CAFE MIEUX-ETRE**  
**au restaurant**  
**Saveurs Bio**

22 rue Maurice Fontvieille  
31000 Toulouse  
Métro Jean-Jaurès  
Tél/Fax : 05 61 12 15 15

**4° trimestre 2016**



**Mardi 4 octobre 2016**

**«Les devoirs  
à la maison»**

*Cauchemar ou découverte ?*

Margie Frauciel, CSH, psychosociologue



**Mardi 8 novembre 2016**

**« Le travail d'expert  
de mon cerveau  
quand je dors »**

Mon sommeil en 3D

Marie-Jo Dursent-Bini, CSH,  
psychothérapeute



**Mardi 6 décembre 2016**

**«Les croyances limitantes»**

*Les démasquer, s'en libérer  
et avancer*

Ada **Awono**, CSH, infirmière

**Les objectifs du café Mieux-être :**

1. **Élargir** ma connaissance du sujet traité
2. **Partager** mes expériences, mes questionnements
3. **Trouver** de nouvelles ressources pour moi et ceux qui m'entourent

**Les étapes de cette rencontre :**

1. **Exposé** d'un intervenant sur le sujet de la soirée
2. **Échanges** en petits groupes
3. **Partage et réponses** de l'intervenant aux questions posées.

**Les modalités de fonctionnement :**

- Respecter la **confidentialité**
- Être **bienveillant**, écouter sans juger
- **Choisir** de s'exprimer ou de rester silencieux.

**Les cafés Mieux-être sont animés  
par des Conseils en Santé Holistique**

**L'entrée est à  
5 € Adhérents,  
8€ non adhérents**

consommation  
comprise :  
eau minérale,  
café, thé, infusion.

