



## **FLASH INFO ELUS MSA ADL N° 25 :** **Atelier « un temps pour soi les 16 et 30 janvier 2025** **à Saint Genest Malifaux**

Madame la Déléguée,  
Monsieur le Délégué,

La MSA Ardèche Drôme Loire organise un atelier « Un temps pour soi », les **16 et 30 janvier 2026** à Saint-Genest-Malifaux.

Cet atelier s'adresse à **toutes les personnes en activité dans le monde agricole**, qu'elles soient **salariées ou non salariées**.

La MSA propose ces deux journées comme une parenthèse pour aider les professionnels du secteur à souffler, comprendre ce qui pèse sur leur équilibre, repérer l'impact du stress sur la santé et découvrir des techniques simples pour retrouver du calme et du recul dans leur quotidien.

L'approche alterne temps d'explications, échanges entre participants et mises en pratique accessibles, avec l'intervention de Mobil Sport pour une séance d'activités physiques adaptées.

Ces journées se dérouleront de 9h30 à 16h30.

L'objectif est de permettre à chacun de repartir avec des outils concrets utilisables dans sa vie professionnelle comme personnelle, ainsi qu'un plan d'action personnalisé pour prolonger les effets de l'atelier.

Nous vous serions reconnaissants de bien vouloir relayer cette information auprès de vos réseaux et partenaires potentiellement concernés, **afin de permettre au plus grand nombre de salariés et non-salariés en activité d'en bénéficier**.

Pour toute inscription ou demande d'information, les travailleuses sociales de la MSA sont disponibles :

- **Mélanie Dadolle : 06 34 12 68 13**  
**Clémence Verrier : 06 16 16 89 14**

Ci-joint un flyer d'information et le lien du site internet

MSA : <https://ardechedromeloire.msa.fr/lfp/web/msa-ardeche-drome-loire/2-journ%C3%A9es-g%C3%A9rer-son-stress-au-quotidien>

Vous remerciant pour votre collaboration pour être un relai sur le territoire en votre qualité d'élu : l'objectif étant d'avoir le plus de participants possible.

Nous restons à votre disposition pour tout complément d'information.

L'équipe Action Mutualiste

**2 JOURS POUR  
AMÉLIORER VOTRE  
QUOTIDIEN**

La MSA Ardèche Drôme Loire vous propose une action pour vous aider à lâcher prise.

Au cours de 2 journées, nous vous invitons à partager vos expériences, vous informer et à venir découvrir comment retrouver un équilibre au quotidien.

**UN TEMPS POUR SOI : 2 JOURNÉES POUR  
GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN**

*Gratuit*

**Lieu :** St Genest Malifaux      **Dates :** Vendredi 16 & 30 janvier 2026      **Inscriptions & Informations:** 06 16 16 89 84  
06 34 12 68 13

Date limite d'inscription : 15 décembre 2025.