



ATELIER PRATIQUE - GRATUIT - ADULTE

Les écrans : êtes-vous tombé.e dans le piège ?

Santé et environnement : apprendre à faire autrement !

**Samedi 19 septembre 2026, de 10h à 12h
à Mons-en-Laonnois (Aisne)**

Sédentarité, difficulté de concentration, manque de sommeil... On associe facilement ces problèmes à la surexposition des enfants et des ados aux écrans. Mais nous adultes, parents, grands-parents où en sommes-nous avec les écrans ? Comment savoir si on est "accro" ou pas ? Quels impacts sur notre santé physique et mentale ? Venez en parler durant cet atelier, posez vos questions et découvrez des conseils et des solutions pour se détacher des écrans en douceur. Livret pratique en fin d'atelier.

*D'autres thèmes
d'ateliers sont proposés
jusque fin 2026,
retrouvez-les par ici !*



**Renseignement et inscription (places limitées) : CPIE des Pays de l'Aisne,
s.cormier@cpie-aisne.com, www.cpie-aisne.com**

Grâce au soutien financier :

Partenaire et accueil :

