

Santé mentale des jeunes adultes

Colina, marcher pour retrouver son pouvoir d'agir



Colina est une association d'intérêt général qui accompagne les jeunes adultes (18-35 ans) concernés par des troubles psychiques, en leur proposant l'expérience des marches itinérantes en France, à vivre avec un.e proche (parent, frère, sœur, ami)

Renseigne-toi pour un projet
dès aujourd'hui

colina



Les marches itinérantes Colina

"J'ai pris conscience que j'étais capable
d'aller jusqu'au bout de ce que
j'entreprends."

"Une fierté, une confiance en soi
reboostée, je reviens stimulée pour agir."

"Une super aventure
partagée dans la
bienveillance."



Pour qui ?

Jeune adulte en rétablissement de troubles psychiques accompagné d'un proche de confiance (parent, frère, sœur, ami) quel que soit leurs lieux d'habitation

Comment ?

1 semaine de marche en binôme, en petit groupe (5 binômes et un binôme d'accompagnants bénévoles présents dès la préparation)

Où & quand ?

Sur des chemins mythiques (Compostelle, Stevenson, sentiers côtiers, ...), d'avril à septembre.

Combien ?

80€/nuitée (demi-pension + accompagnement) – aides financières jusqu'à 50%

Contact & infos

contact@colina-asso.org

06 76 73 33 88

www.colina-asso.org

colina