



Mars 2026

Quoi de neuf ?

Sep 34

Mieux vivre avec la sclérose en plaques

Newsletter

Retour sur février

Course "Envolez-vous"

588 coureurs, 60 joëlettes et de nombreux supporters !
C'était le dimanche 1er février au bassin Jacques Cœur à Montpellier, avec un grand soleil dans le ciel et dans les cœurs !

Sep 34 était présente avec coureurs et signaleurs et un stand où l'on a pu échanger.

La somme de 300€ a été collectée pour Sep 34 grâce aux signaleurs.
L'année prochaine on s'envolera à nouveau !



Aymen ABDELHAMID

Professeur de mathématiques et étudiant en philosophie nous a proposé, le 21 février, un Café Philo interactif autour de la notion de la douleur.

À venir



Atelier pâtisserie

Le 18 mars à 15h

Gâteau de Pâques facile.
Ensemble mais chacun dans sa cuisine :
<https://meet.jit.si/gcpatisserie>



Colloque en collaboration avec le CRCSep

Réservez la date du 11 avril toute la journée dès 9h30 pour cette nouvelle édition.

Plus d'informations bientôt par mail aux adhérents de Sep 34.

Les rendez-vous en mars

Rencontre au Gazette Café : Le 3ème samedi du mois

En présentiel ou en visio : <https://meet.jit.si/SEP34>

Le samedi 21 mars de 10h30 à 12h :

Docteur Grégory Baptista



Médecin et psychothérapeute, il viendra présenter les études scientifiques qui ont démontré les bienfaits de la méditation en pleine conscience sur la santé physique et psychique des personnes en bonne santé et des personnes atteintes de maladies chroniques.
Un temps de méditation sera proposé.

Possibilité de poursuivre les échanges autour d'un bon repas.

Le web partage : Le 2ème mercredi du mois

"Au-delà des maux" aura lieu

Le mercredi 11 mars 18h00 à 20h

L'atelier d'écriture "Au-delà des maux" est une occasion de jouer avec les mots, les récits, afin de surprendre nos imaginaires, et les nourrir. Une parenthèse où l'on s'autorise à écrire...



Suivez-nous

sep34.asso@gmail.com



06.17.84.63.72

Facebook :

SEP34 :

Actions locales de l'Association

Asso Sep Hérault :

Ce qui est en lien avec la sclérose en plaques

Instagram : [sep34.asso](https://www.instagram.com/sep34.asso)

Site web : sep34.jimdofree.com

Nous soutenir :



Adhérer :



Ou sur HelloAsso