

RENCONTRES SANTÉ

# PRENDRE *soin de soi*



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
BRETAGNE



*À partir du  
Mardi 19*



**NOVEMBRE 2024**

de 14h à 17h



**MAIRIE**

salle Taliésin

**FOREST LANDERNEAU**



CYCLE DE 5 ATELIERS À  
DESTINATION DES SENIORS  
pour revaloriser l'image et  
favoriser l'estime de soi  
par des approches  
psychocorporelles.

Groupe de 10 personnes  
(ateliers adaptés aux hommes)

**PROGRAMME DÉTAILLÉ  
AU VERSO**

**GRATUIT  
INSCRIPTION**

**06 73 81 14 12**  
ebrenne@  
bretagne.mutualite.fr



#Rencontresanté



**Les partenaires :**



**POUR Bien  
Vieillir  
BRETAGNE**



PAYS  
LANDERNEAU  
DOULAS

DÉPARTEMENT  
**Finistère**  
Penn-ar-Bed



Le processus du vieillissement amène des changements, tant sur le plan physique, que psychologique. Prendre soin de son corps permet de mieux appréhender cette période de la vie, de préserver son image, de mieux affronter le regard de l'autre et parfois de se réapproprier son corps.

Ces ateliers bien-être permettront aux participants d'acquérir des techniques d'auto-soin (soins du visage, automassage), de respiration et de relaxation. Ces ateliers sont aussi un moment de partage sur son vécu, ses émotions, ses inquiétudes et permettent de limiter l'isolement social.

Ils sont animés par une psychologue, une socio-esthéticienne et une sophrologue.

## CYCLE D'ATELIERS

**PRENDRE**  
*soin de soi*

### LE PROGRAMME

« EXPRESSION DE SOI  
ET CONNAISSANCE DES AUTRES »

*Mardi 19 novembre 2024*

« PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES ÉMOTIONS »

*Mardi 26 novembre 2024*

« ÊTRE BIEN DANS SA PEAU »

*Mardi 3 décembre 2024*

« DÉTENTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT »

*Mardi 10 décembre 2024*

« METTRE EN PLACE SON PLAN D'ACTION  
VERS LE MIEUX-ÊTRE »

*Mardi 17 décembre 2024*

Tous les ateliers ont lieu  
de 14h à 17h  
à la Mairie - salle Taliésin  
FOREST LANDERNEAU

**GRATUIT**  
**INSCRIPTION**

**06 73 81 14 12**

**ebrenne@**

**bretagne.mutualite.fr**