

RENCONTRES SANTÉ

PRENDRE *soin de soi*



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
BRETAGNE

*À partir du
Mardi 17*

SEPTEMBRE 2024

de 14h à 17h



**MAISON
COMMUNAUTAIRE**
Kerantour
PLEUDANIEL

**GRATUIT
INSCRIPTION**

06 73 81 14 12

ebrenne@

bretagne.mutualite.fr



#Rencontresanté



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**



Les partenaires :



**POUR Bien
Vieillir
BRETAGNE**

ars
Agence Régionale de Santé
Bretagne



**France
services**



**LANNION-TREGOR
COMMUNAUTÉ
LANNUON-TREGER
KUMUNIEZH**



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 et une socio-esthéticienne.

CYCLE D'ATELIERS

PRENDRE
soin de soi

LE PROGRAMME

« EXPRESSION DE SOI
ET CONNAISSANCE DES AUTRES »

Mardi 17 septembre 2024

« PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES ÉMOTIONS »

Mardi 24 septembre 2024

« ÊTRE BIEN DANS SA PEAU »

Mardi 1^{er} octobre 2024

« DÉTENTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT »

Mardi 8 octobre 2024

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

Mardi 15 octobre 2024

Tous les ateliers ont lieu
de 14h à 17h
à la Maison communautaire
Kerantour - PLEUDANIEL

GRATUIT
INSCRIPTION

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