

RENCONTRES SANTÉ

PRENDRE *soin de soi*



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
BRETAGNE



*À partir du
Mardi 5*

NOVEMBRE 2024

de 14h à 17h



SALLE CLAUDE BELLIN

Place Saint Yves

PLOMODIERN



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**



ars
Agence Régionale de Santé
Bretagne



Communauté des Intercommunalités
de la petite et moyenne
Bretagne



**PLEYBEN
CHÂTEAULIN
PORZAY**
Communauté de communes



Commune de
Plomodiern
Plomodiern



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 5 novembre 2024

« PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES ÉMOTIONS »

Mardi 12 novembre 2024

« ÊTRE BIEN DANS SA PEAU »

Mardi 19 novembre 2024

« DÉTENTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT »

Mardi 26 novembre 2024

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

Mardi 3 décembre 2024

Tous les ateliers ont lieu
de 14h à 17h

à la Salle Claude Bellin
Place Saint Yves - PLOMODIERN

GRATUIT
INSCRIPTION

06 73 81 14 12

ebrenne@

bretagne.mutualite.fr