

RENCONTRES SANTÉ

# PRENDRE *soin de soi*



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
BRETAGNE



*À partir du*  
**Jeu**di 23

**NOVEMBRE 2023**  
de 14h à 17h



**ESPACE SPORTIF  
DE BRÉHOULOU**

Rue de Meerbusch  
**FOUESNANT**



CYCLE DE 5 ATELIERS À  
DESTINATION DES SENIORS  
pour apprendre ou réapprendre  
à vous occuper de vous,  
à prendre du temps pour vous  
et vous faire chouchouter !

Groupe de 10 personnes  
(ateliers adaptés aux hommes)

**PROGRAMME DÉTAILLÉ  
AU VERSO**

**GRATUIT  
INSCRIPTION**

CLIC du pays  
Fouesnantais

**02 98 51 61 27**



**#Rencontresanté**

**Les partenaires :**





Vieillir 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.

Avec une approche bienveillante et ludique, ces ateliers bien-être vous permettront d'acquérir des techniques d'autosoins (soins du visage, des mains, automassage...), de respiration et de relaxation. Ces ateliers Prendre soin de soi seront aussi un instant de partage sur son vécu, ses émotions, ses inquiétudes et permettront de passer un bon moment tous ensemble.

Ils sont animés par une psychologue, une sophrologue et une socioesthéticienne.

**VOUS ÊTES UN HOMME OU UNE FEMME DE PLUS DE 60 ANS,  
VENEZ VOUS FAIRE CHOUCOUTER ET PRENDRE DU TEMPS POUR VOUS !**

## CYCLE D'ATELIERS

### PRENDRE

*soin de soi*

### LE PROGRAMME

« EXPRESSION DE SOI  
ET CONNAISSANCE DES AUTRES »

*Jeudi 23 novembre 2023*

« PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES ÉMOTIONS »

*Jeudi 30 novembre 2023*

« ÊTRE BIEN DANS SA PEAU »

*Jeudi 7 décembre 2023*

« DÉTENTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT »

*Jeudi 14 décembre 2023*

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

*Jeudi 21 décembre 2023*

TOUS LES ATELIERS ONT LIEU DE 14H À 17H  
À L'ESPACE SPORTIF DE BRÉHOULOU  
RUE DE MEERBUSCH - FOUESNANT

**GRATUIT  
INSCRIPTION**

**CLIC du pays  
Fouesnantais**

**02 98 51 61 27**