

RENCONTRES SANTÉ

# PRENDRE *soin de soi*



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
BRETAGNE



*À partir du*  
**Lundi 09**

**MAI 2022**  
de 14h à 17h



**PÔLE MÉDICO SOCIAL**  
5 rue de Brocéliande  
**MERDRIGNAC**



## **CYCLE DE 5 ATELIERS A 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**

Mutualité  
Française Bretagne

**06 73 81 14 12**

ebrenne@

bretagne.mutualite.fr



**#Rencontresanté**



**Les partenaires :**



Bretagne Centre



association  
hospitalière  
de Bretagne



Centre Local d'Information  
et de Coordonnation



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 réapproprié son corps.

Ces ateliers bien-être permettront aux participants d'acquérir des techniques d'autosoin (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»

Lundi 09 mai

«PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES ÉMOTIONS»

Lundi 16 mai

«ÊTRE BIEN DANS SA PEAU»

Lundi 23 mai

«DÉTENTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT»

Lundi 30 mai

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

Mardi 7 juin

TOUS LES ATELIERS ONT LIEU DE 14H À 17 H  
DANS LES LOCAUX DU PÔLE MÉDICO SOCIAL  
5 RUE DE BROCELIANDE À MERDRIGNAC

**GRATUIT**  
**INSCRIPTION**

Mutualité  
Française Bretagne

**06 73 81 14 12**

ebrenne@  
bretagne.mutualite.fr