MUTUALITÉ FRANÇAISE BRETAGNE

mgen GROUPE VYV

RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

PRENDRE SOIN DE SOI

3 nov. > 8 déc. 2026

DE 9H À 12H

LA BOUSSAC
13 rue du Mont-Saint-Michel
Mairie - Salle du conseil municipal

CYCLE DE 6 ATELIERS À DESTINATION DES SENIORS :

Pour apprendre ou réapprendre à vous occuper de vous, à prendre du temps pour vous et vous faire chouchouter !

Ils ont lieu les mardis 3, 10, 17, 24 novembre, 1er et 8 décembre 2026 de 9h à 12h
à la Mairie - Salle du conseil municipal -
13 rue du Mont-Saint-Michel - LA BOUSSAC

INSCRIPTION GRATUITE

Mutualité Française Bretagne
07 72 08 64 98
acarl@bretagne.mutualite.fr

#Rencontresanté

Nos partenaires

CLIC Centre local d'information et de coordination
Bretagne romantique
Pays de Dol
Baie du Mont St-Michel

service public de l'autonomie

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

VOUS VOUS SENTEZ SEUL.E, FRAGILISÉ.E, DÉPRIMÉ.E , VOUS ÊTES UN HOMME OU UNE FEMME DE PLUS DE 60 ANS, VENEZ VOUS FAIRE CHOUCHOUTER ET PRENDRE DU TEMPS POUR VOUS !

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'autosoin (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 une psychologue, une socio-esthéticienne et une sophrologue.

Les ateliers auront lieu les mardis 3, 10, 17, 24 novembre, 1er et 8 décembre 2026 de 9h à 12h à la Mairie - Salle du conseil municipal - 13 rue du Mont-Saint-Michel - LA BOUSSAC (Groupe de 8 à 12 personnes)

INSCRIPTION GRATUITE

Mutualité Française Bretagne
07 72 08 64 98
acarl@bretagne.mutualite.fr

MFB • Service communication • Janvier 2025 • © Pressfoto - Freepik.com - N° SIREN 443 873 930 - régi par le code de la mutualité
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE