



## RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



# PRENDRE SOIN DE SOI

29 avr. >  
27 mai 2025



DE 14H À 17H



SAINT-NICOLAS-DU-PÉLEM

2, rue du Sulon  
Salle du Sulon



### 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 !

Ils ont lieu tous les mardis du 29 avril au 27 mai de 14h à 17h - Salle du Sulon 2, rue du Sulon - SAINT-NICOLAS-DU-PÉLEM.

INSCRIPTION  
GRATUITE

► Mutualité Française Bretagne  
Elodie BRENNE  
06 73 81 14 12  
ebrenne@bretagne.mutualite.fr



#Rencontresanté

### Nos partenaires





**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'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 socio-esthéticienne.

Les ateliers auront lieu tous les mardis du 29 avril au 27 mai de 14h à 17h - Salle du Sulon 2, rue du Sulon - SAINT-NICOLAS-DU-PÉLEM.  
(Groupe de 8 à 12 personnes)

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ **Mutualité Française Bretagne**  
**Elodie BRENNE**  
**06 73 81 14 12**  
**[ebrenne@bretagne.mutualite.fr](mailto:ebrenne@bretagne.mutualite.fr)**