MUTUALITÉ FRANÇAISE
NOM DE LA RÉGION

RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ DES FEMMES

T'AS PENSÉ À ... ?

24 mai > 7 juin 2025

DE 10H À 12H

RIANTEC
17 rue Pradène
Salle intergénérationnelle

CYCLE DE TROIS ATELIERS POUR ALLÉGER SA CHARTE MENTALE :

- À destination des femmes.
- Libérer la parole et trouver des outils pour mieux gérer le stress, la pression et préserver sa santé mentale.
- Du samedi 24 mai au samedi 7 juin 2025.
- Places limitées à 10 participantes.
- Possibilité de garde pour les enfants dès 2 ans et demi ((si scolarisé) et sur inscription).

INSCRIPTION GRATUITE

07 88 22 14 68
jgeffray@bretagne.mutualite.fr

Nos partenaires

CPTS DE RADE A'RIA · Rianteg · EREF · Effet MER

#Rencontresanté

SANTÉ DES FEMMES

Vous jonglez entre vie professionnelle et familiale ? Vous vous sentez parfois submergée par les multiples responsabilités qui vous incombent ?

Participez à nos ateliers dédiés aux femmes pour aborder la question de la charge mentale.

Partage d'expériences, soutien, écoute, outils de gestion du stress, de ses émotions ou de la pression sociale, communication non violente, lâcher prise...

Les ateliers sont animés par une psychologue, une médiatrice en Communication Non Violente et une sophrologue.

Participation obligatoire à l'ensemble des ateliers.

Places limitées à 10 participantes.

Possibilité de garde pour les enfants dès 2 ans et demi ((si scolarisé) et sur inscription).

CYCLE D'ATELIERS T'AS PENSÉ À...? LE PROGRAMME

« LA CHARGE MENTALE ON EN PARLE ! »
Samedi 24 mai 2025

« INITIATION À LA SOPHROLOGIE »
Samedi 31 mai 2025

« ALLÉGER SA CHARGE MENTALE SOUS LE PRISME DE LA CNV »
Samedi 7 juin 2025

Tous les ateliers ont lieu
de 10h à 12h
Salle intergénérationnelle,
17 rue Pradène, Riantec

INSCRIPTION GRATUITE

07 88 22 14 68
jgeffraybretagne.mutualite.fr

MFB - organisme régi par le code de la Mutualité - siren : 443 873 930 - Création graphique : Frédéric Bay
Édition : février 2025 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE