



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



➤ PRENDRE SOIN DE SOI

**05 nov. >
03 déc. 2025**



DE 14H À 17H



SAINTE-HELENE

Route de Plouhinec
Maison des associations



**CYCLE DE 5 ATELIERS À DESTINATION
DES SENIORS DE 60 ANS ET PLUS :**

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

Ils ont lieu tous les mercredis
du 5 novembre au 3 décembre de 14h à 17h
Maison des associations - Route de Plouhinec
SAINTE-HELENE.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

✔ Nos partenaires



➤ **LE SAUSSE GLADYS**
02 97 36 64 36

glesausse.mairie.sainte-helene@gmail.com
(places limitées - 10 participants)



#Rencontresanté



**VOUS VOUS SENTEZ SEUL.E, FRAGILISÉ.E, DÉPRIMÉ.E,
VOUS ÊTES UN HOMME OU UNE FEMME DE 60 ANS ET
PLUS, 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 sophrologue et une socio-esthéticienne.

Les ateliers auront lieu tous les mercredis
du 5 novembre au 3 décembre de 14h à 17h
Maison des associations - Route de Plouhinec SAINTE-HELENE.
(Groupe de 10 personnes)

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ LE SAUSSE GLADYS

02 97 36 64 36

glesausse.mairie.sainte-helene@gmail.com