



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
NOM DE LA RÉGION

RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ DES FEMMES



➤ T'AS PENSÉ À ... ?

20 sep. ➤
4 oct. 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.
- Les samedi 20 et 27 septembre et le samedi 4 octobre.
- Places limitées à 10 participantes.
- Possibilité de garde pour les enfants dès 2 ans (si scolarisés) et sur inscription).

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ 07 88 22 14 68

jgeffray@bretagne.mutualite.fr

📍 Nos partenaires



#Rencontresanté



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 ((si scolarisés) et sur inscription).

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

✦ « LA CHARGE MENTALE ON EN PARLE ! »

Samedi 20 septembre 2025

✦ « ALLÉGER SA CHARGE MENTALE SOUS LE PRISME DE LA CNV »

Samedi 27 septembre 2025

✦ « INITIATION À LA SOPHROLOGIE »

Samedi 4 octobre 2025

Tous les ateliers ont lieu

de 10h à 12h

Salle intergénérationnelle,
17 rue Pradène, Riantec

INSCRIPTION GRATUITE

☎ 07 88 22 14 68

jeffraybretagne.mutualite.fr