



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

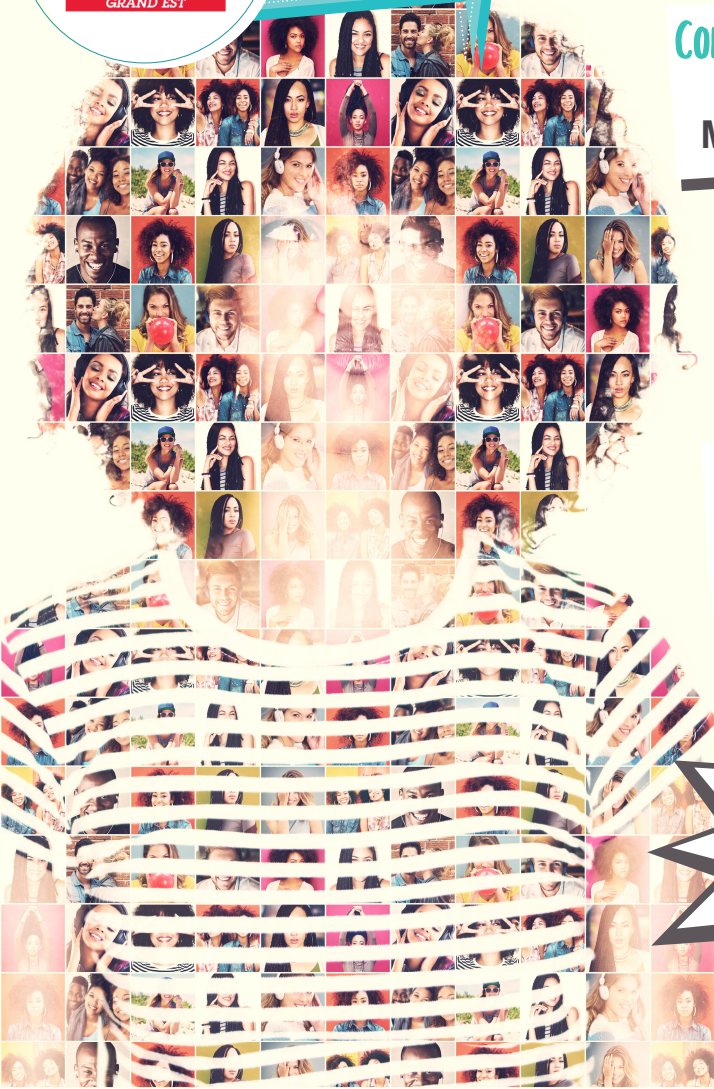
Rencontres santé MA SANTÉ AU FÉMININ

**CORPS ET DÉSACCORDS :
ÊTRE SOI-MÊME**
MARDI 8 OCTOBRE

**MON CORPS ET MOI :
LA VALSE DES HORMONES**
MARDI 22 OCTOBRE

**CHARGE MENTALE :
S'EN LIBÉRER**
MARDI 29 OCTOBRE

**Les Conférences
ont lieu à 19h30 à la
Maison des syndicats
1, Rue Sédillot
à STRASBOURG**



Les partenaires :



Strasbourg.eu

Les Diaconesses de Strasbourg

INSCRIPTION CONSEILLÉE
Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31
inscription@mfgfe.fr

INSCRIPTION EN LIGNE
AVEC LE QR CODE





MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

Rencontres santé

MA SANTÉ AU FÉMININ

**CORPS ET DÉSACCORDS :
ÊTRE SOI-MÊME**
MARDI 8 OCTOBRE

Minceur, marketing, régimes et produits miracles... Dans une société qui véhicule des idéaux corporels souvent inatteignables, comment aider les femmes à se réconcilier avec leur corps ?

INTERVENANTE : ISABELLE JECKER, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

**MON CORPS ET MOI :
LA VALSE DES HORMONES**
MARDI 22 OCTOBRE

Règles, contraception, fertilité, vaccination, dépistages ou encore traitements hormonaux de la ménopause, les polémiques autour des questions gynécologiques se succèdent. Comment les femmes peuvent-elles s'y retrouver entre leurs aspirations à vivre leur féminité sans entrave et les dangers potentiels pour leur santé ?

INTERVENANTE : DR ODILE BAGOT, SPÉCIALISTE EN GYNÉCOLOGIE OBSTÉTRIQUE ET PSYCHOSOMATICIENNE

**CHARGE MENTALE :
S'EN LIBÉRER**
MARDI 29 OCTOBRE

Quand la charge mentale est importante, elle finit par devenir lourde à porter. Stress, peur envahissante de ne pas y arriver, sommeil perturbé... Comment trouver cohérence, équilibre et bien-être dans ce quotidien rempli de choses à faire ? Quels sont mes besoins fondamentaux ? Comment les satisfaire alors que mes préoccupations sont tournées vers les autres ?

INTERVENANTE : SOPHIE WACHTEL, DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE ET COACH CERTIFIÉE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE

Les Conférences
ont lieu à 19h30 à la
Maison des syndicats
1, Rue Sédillot
à STRASBOURG

INSCRIPTION CONSEILLÉE
Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31
inscription@mfge.fr

INSCRIPTION EN LIGNE
AVEC LE QR CODE

