

RENCONTRES SANTÉ

# PRENDRE *soin de soi*



2, 9, 16 &  
23 juin 2022

de 8h30 à 11h30

**SALLE LOUISIANE**  
83 rue du Général Gouraud  
**MOURMELON LE GRAND**

Inscription  
**GRATUITE**  
Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



#Rencontresanté



## CYCLE DE 4 ATELIERS DESTINÉS AUX SENIORS

animés par une conseillère en image et un chargé de projet mutualiste formé à la psychologie positive, pour renforcer l'estime de soi, favoriser l'autonomie des seniors et adopter des comportements favorables de santé.

Les partenaires :





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



**PRENDRE**  
*soin de soi*

**LE PROGRAMME**

**ATELIERS**

**EXPRESSION DE SOI &  
CONNAISSANCES DES AUTRES**

Jeudi 2 juin

**AUTO-ÉVALUATION POSITIVE &  
GESTION DES ÉMOTIONS**

Jeudi 9 juin

**COMMUNICATION NON-VERBALE**

Jeudi 16 juin

**COLORIMÉTRIE : MISE EN VALEUR  
DU VISAGE ET DE LA SILHOUETTE**

Jeudi 23 juin

Les ateliers (places limitées) ont lieu tous les jeudis  
du 2 au 23 juin 2022 de 8h30 à 11h30  
à la Salle Louisiane 83 rue du Général Gouraud  
à MOURMELON LE GRAND

Inscription  
**GRATUITE**

Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**