



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

# PRENDRE *soin de soi*



*les Mardis 13 & 20*

**SEPTEMBRE 2022**

de 9h30 à 16h30



**MAISON DE SANTÉ  
PLURIDISCIPLINAIRE**

77 rue de Saint Remy

**ARCIS-SUR-AUBE**



## **CYCLE DE 4 ATELIERS DESTINÉS AUX SENIORS**

animés par une conseillère en image pour renforcer l'estime de soi, favoriser l'autonomie des seniors et adopter des comportements favorables de santé.

**PROGRAMME GRATUIT  
DÉTAILS AU VERSO**

Inscription  
**GRATUITE**

Mutualité Française

Grand Est

06 49 85 62 31

[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



**#Rencontresanté**



**Les partenaires :**



Arcis Mailly Romerupt





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



## ATELIERS

### PRENDRE *soin de soi*

#### LE PROGRAMME

Toutes les rencontres  
santé du programme  
sont gratuites

#### EXPRESSION DE SOI & CONNAISSANCES DES AUTRES

Mardi 13 septembre 2022 - 9h30/12h30

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

Mardi 13 septembre 2022 - 13h30/16h30

#### COMMUNICATION NON-VERBALE

Mardi 20 septembre 2022- 9h30/12h30

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

Mardi 20 septembre 2022- 13h30/16h30

Les ateliers (places limitées) ont lieu  
à la Maison de Santé Pluridisciplinaire  
77 rue de Saint Remy - ARCIS-SUR-AUBE

Inscription  
**GRATUITE**

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**