



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

PRENDRE *soin de soi*



29 septembre, 6, 13,
20 & 27 octobre 2022

de 14h à 17h



ESPACE MALRAUX
rue du Clos des Grève
TOUL

Inscription
GRATUITE

Mutualité Française

Grand Est

06 49 85 62 31

inscription@mfgc.fr



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



CYCLE DE 5 ATELIERS DESTINÉS AUX SENIORS

animés par une conseillère en
image pour renforcer
l'estime de soi et adopter des
comportements favorables
à la santé dans une ambiance
conviviale

**PROGRAMME GRATUIT
DÉTAILS AU VERSO**



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



PRENDRE *soin de soi*

LE PROGRAMME

Les ateliers ont lieu
de 14h à 17h
à l' Espace Malraux,
rue du Clos des
Grève - TOUL

29 septembre

Connaissance de soi et des autres

*Mieux connaître mes qualités / M'auto-évaluer
de façon positive / Explorer mes émotions*

6 octobre

Se mettre en valeur par la colorimétrie

*Présentation des couleurs / Symbolique des couleurs
Test couleurs sur chaque participant*

13 octobre

Expression de soi par le vêtement

*Etude de la morphologie corps et visage / Approche des
personnalités vestimentaires / Techniques de mise en valeur*

20 octobre

Expression de soi par le mouvement et le toucher

*Prendre soin de soi - massages, soins... visage et mains /
Importance de la nourriture, du mouvement et de la respiration*

27 octobre - 14h/16h

Expression de soi par la créativité & bilan personnalisé

*Travail sur son imagination / Expression autour de ce qui
est beau pour soi et selon soi / Réalisation d'un tableau*

Inscription
GRATUITE

(places limitées)

Mutualité Française

Grand Est

06 49 85 62 31

inscription@mfge.fr



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

Toutes les rencontres
santé sont gratuites