

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



*Les mercredis 9, 16, 23, 30
novembre & 7, 14 décembre 2022*
de 14h30 à 16h30



ARCHE BERNADETTE
1 rue de Lorraine
THAON-LES-VOSGES



Le programme prévention, Seniors en santé, seniors enchantés combine 3 ateliers sur le sommeil et 3 ateliers sur la psychologie positive qui ont lieu tous les mercredis du **9 NOVEMBRE AU 14 DÉCEMBRE** de 14h30 à 16h30 à l'arche Bernadette à **THAON-LES-VOSGES**

PROGRAMME GRATUIT

Inscription
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



Les partenaires :



Conférence des Financeurs de la
Prévention de la Perte d'Autonomie



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés

LE PROGRAMME

ATELIERS

« SOMMEIL & SOPHROLOGIE »

*3 ateliers pour comprendre le fonctionnement
du sommeil, les modifications
de celui-ci liées à l'âge et pour s'initier à la sophrologie*

Les mercredis 9, 16 & 23 novembre 2022

ATELIERS

« PSYCHOLOGIE POSITIVE »

*3 ateliers pour apprendre à cultiver la bienveillance
envers soi, à cultiver ses forces
et à cultiver son bien-être*

Les mercredis 30 novembre, 7 & 14 décembre 2022

*Les ateliers ont lieu de 14h30 à 16h30
à l'Arche Bernadette
1 rue de Lorraine
THAON-LES-VOSGES*

Inscription GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**