



Je  
bouge  
pour mon  
moral



RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE

MIEUX COMPRENDRE

*ses émotions*



*Mardi 27*

**JUIN 2023**

**de 18h à 19h**



**En vous connectant  
au site Zoom via le lien :**

**<https://urlz.fr/m8fM>**



**Au menu de cette conférence en ligne :**

- \* Présentation des émotions : définitions, identification et rôles
- \* Régulation des émotions : utilité et techniques psycho-corporelles pour mieux vivre au quotidien

Conférence animée par deux chargées de projet  
Prévention & Promotion de la santé de la Mutualité Française  
Grand Est formées à la psychologie positive

**GRATUIT**

Inscription  
en ligne  
**obligatoire** avant  
l'évènement



**#Rencontresanté**