



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ **ÊTRE BIEN AVEC SOI**

**Du 8 octobre
2026 au 12
février 2027**



DE 14H À 16H



LA RIVIÈRE-DE-CORPS

La Boîte à l'être
2 allée Forestière



CYCLE DE 7 ATELIERS POUR LES SENIORS

- 08.10 : « Cultiver **la bienveillance envers soi** »
- 15.10 : « Cultiver **ses forces** »
- 03.11 : « Gérer son **stress** »
- 13.11 : « Vivre avec **ses émotions** »
- 20.11 : « Cultiver son **bien-être** »
- 27.11 : « Les **couleurs** du **bien-être** »
- 12.02 : « Atelier **bilan** »

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Mairie :**

03 25 79 05 10

(participation à l'ensemble
du cycle souhaitée)



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ÊTRE BIEN AVEC SOI : LE PROGRAMME

- **8 octobre - Cultiver la bienveillance envers soi** - Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- **15 octobre - Cultiver ses forces** - Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être
- **3 novembre - Gérer son stress** - Comprendre les mécanismes du stress & identifier les techniques efficaces pour mieux le réguler
- **13 novembre - Vivre avec ses émotions** - Comprendre les émotions, savoir les exprimer & identifier des techniques pour bien vivre avec
- **20 novembre - Cultiver son bien être** - Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins
- **27 novembre - Les couleurs du bien-être** - Découvrir comment la colorimétrie permet de retrouver une image positive de soi et favoriser l'estime de soi
- **12 février - Evaluation d'impact / Atelier bilan**

- Les ateliers (places limitées) ont lieu de 14h à 16h à La Boîte à l'être 2 allée Forestière LA RIVIÈRE-DE-CORPS

INSCRIPTION GRATUITE

➤ Mairie

03 25 79 05 10

(participation à l'ensemble du cycle souhaitée)



#Rencontresanté