



ATELIERS SANTÉ

Prendre soin de soi !



**DU 2 AU
30 JUIN**

De 14h à 16h



LATTES

● **L'Etape** ●
place Jacques
● **d'Aragon** ●

AU PROGRAMME :

5 ateliers animés par des professionnels spécialisés :

- Cultiver l'estime de soi
- S'ouvrir aux autres
- Communiquer de manière bienveillante
- Savoir prendre soin de soi
- Agir sur son environnement pour améliorer son bien-être

**PARTICIPATION
GRATUITE**
sur inscription

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h
du lundi au jeudi et jusqu'à
16h le vendredi)

Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur.

   
occitanie.mutualite.fr



Action menée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, avec le soutien de la



Partenaire :


