



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST



Centre
Intercommunal
d'Action
Sociale



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

Être bien avec soi



les vendredis

30 SEPTEMBRE,

7 & 14 OCTOBRE 2022

de 14h à 16h



**SALLE PATCHWORK
LA FILOCHE**

2 rue René Cassin

CHALIGNY



Sur
Inscription

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



**CYCLE DE 3 ATELIERS
DESTINÉS AUX SENIORS**

animés par une chargée de pré-
vention formée à la psychologie
positive pour apprendre
à prendre soin de soi,
à savourer l'instant présent,
et mieux connaître ses forces...



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



PSYCHOLOGIE POSITIVE :

Être bien avec soi

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

Vendredi 30 septembre

Cultiver la bienveillance envers soi

Comment positiver sur soi et ce qui nous entoure ?

Vendredi 7 octobre

Cultiver ses forces

Prendre conscience de ses forces et ses qualités

Vendredi 14 octobre

Cultiver son bien-être

Apprendre à prendre soin de soi et s'affirmer

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h
à la Salle Patchwork - La Filoche
2 rue René Cassin - CHALIGNY

Sur
Inscription

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**