



Bien vivre
votre retraite



Cycle d'ateliers

Bien sous la couette !

Mardi 10 octobre 2017 à 10h00

Centre Socio Culturel Bel Air

31 rue Fénélon à MULHOUSE

Mieux connaître son corps et ses transformations pour vivre des relations harmonieuses, au-delà des clichés et des tabous

Par une psychologue et en 3^{ème} séance
une socio-esthéticienne vient s'ajouter

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bien sous la couette

Apprivoiser l'image d'un corps qui change, **développer un regard bienveillant et prendre soin de soi** et de son corps avec l'avancée en âge

Développer une **approche positive** de la relation à l'autre, cultiver une relation amicale avec soi-même.

Comment vivre **une sexualité épanouie** avec l'âge, développer la sensualité ? Quels sont **les changements physiologiques et les aspects pathologiques** ?

Découvrir ce qui contribue au bonheur et au bien-être dans une relation, cultiver des centres d'intérêt communs.

Dans un climat de respect mutuel, teinté d'humour et de bonne humeur, cet atelier est basé sur des échanges et des apports plus théoriques.



Informations pratiques

Calendrier des séances :

Séance 1 : Mardi 10 octobre 2017 de 10h00 à 12h00

Séance 2 : Mardi 17 octobre 2017 de 10h00 à 12h00

Séance 3 : Mardi 07 novembre 2017 de 10h00 à 12h00

Séance 4 : Mardi 14 novembre 2017 de 10h00 à 12h00

Lieu : Centre Socio Culturel Bel Air

31 rue Fénélon à MULHOUSE

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace**

Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

