



NORMANDIE

RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



SENIOR, JE PRENDS SOIN DE MOI !

**DU 5 NOV. >
3 DEC. 2026**



**TOUS LES JEUDIS
DE 14H > 16H30**



LES PIEUX

La Maison du Cotentin
2 bis route de Flamanville



DES ATELIERS POUR RENFORCER L'ESTIME DE VOUS-MÊME :

- Café-expression autour de l'estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi
- Ateliers socio esthétiques
- Communication bienveillante

Parcours de **5 séances hebdomadaires** en présence d'une psychologue et d'une socio-esthéticienne !

Places limitées

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Auprès de la Mutualité Française Normandie :
En cas de difficulté, vous pouvez nous contacter :
06.07.97.01.75



#Rencontresanté



Nos partenaires

