



RENCONTRES SANTÉ

T'AS PENSÉ à ... ?



À partir du
jedi 7

NOVEMBRE 2024

de 18h30 à 20h30



BULLE CAFÉ

2 rue Clairefontaine

VITRÉ

**GRATUIT
INSCRIPTION
AU CLS VITRÉ**

07 56 18 36 89
c.dekermoyan@
vitrecommunaute.org
ou via le QR CODE



#Rencontresanté

CYCLE DE 3 ATELIERS
POUR ALLÉGER
SA CHARGE MENTALE
à destination des femmes.
Libérer la parole et trouver
des outils pour mieux gérer le
stress, la pression et préserver
sa santé mentale.
Du jeudi 7 novembre au jeudi
21 novembre 2024.

Groupe de 10 personnes.



Les partenaires :





Vous jonglez entre vie professionnelle et familiale ? Vous vous sentez parfois submergée par les multiples responsabilités qui vous incombent ?

Participez à nos ateliers dédiés aux femmes pour aborder la question de la charge mentale.

Partage d'expériences, soutien, écoute, outils de gestion du stress, de ses émotions ou de la pression sociale, communication non violente, lâcher prise...

Les ateliers sont animés par une psychologue, une médiatrice en CNV et une sophrologue.

Participation obligatoire à l'ensemble des ateliers.

CYCLE D'ATELIERS

**T'AS PENSÉ
à ... ?**

LE PROGRAMME

« LA CHARGE MENTALE ON EN PARLE ! »

Jeudi 7 novembre 2024

« ALLÉGER SA CHARGE MENTALE
SOUS LE PRISME DE LA CNV »

Jeudi 14 novembre 2024

« INITIATION À LA SOPHROLOGIE »

Jeudi 21 novembre 2024

Tous les ateliers ont lieu

de 18h30 à 20h30

au Bulle Café

2 rue Clairefontaine - VITRÉ

**GRATUIT
INSCRIPTION
AU CLS VITRÉ**

07 56 18 36 89
c.dekermoyan@
vitrecommunaute.org
ou via le QR CODE