

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS !

Atelier

PLUS D'HUMAIN POUR SE SENTIR BIEN

PRESERVER LA VITALITE ET LE LIEN HUMAIN

- Créer du lien : partager des moments conviviaux pour renforcer les échanges et rompre l'isolement.
- Mieux gérer son stress et renforcer l'estime de soi : apprendre à se détendre et à prendre confiance en soi.
- Exprimer ses émotions autrement : découvrir des activités simples et créatives pour se recentrer et se sentir mieux.
- Prendre soin de soi : s'initier à la socio esthétique



5 séances de 1h30 : 02,09,16,23,30 novembre 2026

GRATUIT

INSCRIPTION



Auprès de la Mutualité Française BFC
Nathalie NARCISSE au 07.88.42.62.06
nathalie.narcisse@bfc.mutualite.fr
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

À PARTIR DE
60 ANS

02

**Novembre
2026**

De 14h30 à 16h30

**Salle de la Galine-Maison
des Associations et de la
Culture- Espace Lamblin**

6 rue de Dijon
21121 DAIX

Partenaires

