

RENCONTRES SANTÉ

# T'AS PENSÉ à ... ?



À partir du  
*mardi 5*

**NOVEMBRE 2024**  
de 20h à 22h

**SALLE DU PÔLE JEUNESSE**  
Rue Hyacinthe Cheval  
**GUINGAMP**

**GRATUIT**  
**INSCRIPTION**  
**06 83 10 69 63**  
**crenel@bretagne.**  
**mutualite.fr**



#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 mardi 5 novembre au  
mardi 19 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 ! »

*Mardi 5 novembre 2024*

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

*Mardi 12 novembre 2024*

« INITIATION À LA SOPHROLOGIE »

*Mardi 19 novembre 2024*

Tous les ateliers ont lieu  
de 20h à 22h

à la Salle du Pôle Jeunesse  
Rue Hyacinthe Cheval - GUINGAMP

**GRATUIT  
INSCRIPTION**

**06 83 10 69 63**  
**crenel@bretagne.**  
**mutualite.fr**