



Bien vivre
votre retraite



Cycle d'ateliers

Bien sous la couette !

Vendredi 14 Juin 2019 à 14h00
Centre Socio-Culturel Ilot du Moulin
1 impasse de la Fontaine - 1^{er} étage
à SAVERNE

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



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 : Vendredi 14 juin 2019 de 14h00 à 16h00
- Séance 2 : Vendredi 21 juin 2019 de 14h00 à 16h00
- Séance 3 : Vendredi 28 juin 2019 de 14h00 à 16h00
- Séance 4 : Vendredi 05 juillet 2019 de 14h00 à 16h00

Lieu : Centre Socio-Culturel Ilot du Moulin
1er étage
1 impasse de la Fontaine 67700 SAVERNE

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace** ou sur le site www.atoutagealsace.fr

Contact et renseignements : www.atoutagealsace.fr

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

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

