



Bien vivre  
votre retraite

Cycle d'ateliers

# Bien sous la couette !

Jeudi 1er octobre à 10h00  
Salle Prévôtale  
Cour du château  
à WASSELONNE

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



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



L'essentiel & plus encore

# 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

**Séance 1** : Jeudi 1er octobre 2020 de 10h à 12h

### Calendrier des séances :

**Séance 2** : Jeudi 8 octobre 2020 de 10h à 12h

**Séance 3** : Jeudi 15 octobre 2020 de 10h à 12h

**Séance 4** : Jeudi 22 octobre 2020 de 10h à 12h

**Lieu** : Salle Prévôtale cour du château à WASSELONNE



**Port du masque obligatoire**



**Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat**



**Merci de penser à ramener votre stylo**

**Contact et renseignements** : [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) - 03.89.20.79.43

**Atelier gratuit sur inscription – Nombre de places limité**

## EN PARTENARIAT AVEC :



## ET AVEC LE SOUTIEN DE :





Bien vivre  
votre retraite

Cycle d'ateliers

# Bien sous la couette !

Jeudi 1er octobre à 10h00  
Salle Prévôtale  
Cour du château  
à WASSELONNE

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



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



L'essentiel & plus encore

# 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

**Séance 1** : Jeudi 1er octobre 2020 de 10h à 12h

**Séance 2** : Jeudi 8 octobre 2020 de 10h à 12h

**Séance 3** : Jeudi 15 octobre 2020 de 10h à 12h

**Séance 4** : Jeudi 22 octobre 2020 de 10h à 12h

**Lieu** : Salle Prévôtale cour du château à WASSELONNE



**Port du masque obligatoire**



**Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat**



**Merci de penser à ramener votre stylo**

**Contact et renseignements** : [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) - 03.89.20.79.43

**Atelier gratuit sur inscription – Nombre de places limité**

## EN PARTENARIAT AVEC :



## ET AVEC LE SOUTIEN DE :

