

Toutes les séances auront lieu au

**Centre social ARCOLAN
Lieu Dit Buguet Route d'Ardizas
32430 COLOGNE**

un vendredi par mois de 14h à 17h



**Bulletin de participation à renvoyer ou à déposer avant le
4 novembre 2016**

A l'attention de Mme ORTEGA Marjorie
MSA MPS
4 rue du collège
32200 GIMONT

COUPON REPONSE

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :Mail :

Je suis intéressée par ces ateliers et je serai présente à l'atelier n°1



L'essentiel & plus encore

« HISTOIRES DE FEMMES »



**Le service social de la MSA vous invite à des ateliers
de « bien être »**

GRATUIT

Atelier n°1 : Prendre du temps pour soi

Le 18 novembre 2016

Se déculpabiliser.

Co-animé par une assistante sociale et une psychologue.

Atelier n°2 : Relaxation

Le 9 décembre 2016

Les causes du stress.

Co-animé par une assistante sociale et une psychologue.

Atelier n°3 : Art thérapie

Le 13 janvier 2017

L'art comme support d'estime de soi.

Co-animé par une assistante sociale et une psychologue.

Atelier n°4 : Fleurs de Bach

Le 24 février 2017

Les vertus des plantes.

Co-animé par une assistante sociale et une naturopathe.

Atelier n°5 : Alimentation

Le 17 mars 2017

Un moyen de conserver sa santé.

Co-animé par une assistante sociale et une naturopathe.

Atelier n°6 : Reiki

Le 21 avril 2017

Remise en forme et détente.

Co-animé par une assistante sociale et une naturopathe.

Atelier n°7 : Soin du visage

Le 19 mai 2017

Soin du visage et maquillage.

Co-animé par une assistante sociale et une esthéticienne.

Atelier n°8 : Coiffure

Le 16 juin 2017

Prendre soin de son image.

Repas en commun et évaluation de l'action

Pour plus d'informations et pour vous inscrire aux ateliers vous pouvez nous contacter :

Marjorie ORTEGA

Assistante Sociale

☎ : 06.26.31.03.09

Marilyne ZUMALACARREGUI

Assistante sociale

☎ : 06.76.94.78.81

