



Bien vivre  
votre retraite



Cycle d'ateliers

# Bien sous la couette !

Mardi 02 octobre 2018 à 14h30

Résidence Mélina

Salle du rez-de-chaussée

9 rue Mélina Mercouri à LINGOLSHEIM

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

Animé par une psychologue et une socio-esthéticienne



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ SOCIALE  
INDÉPENDANTS



## 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 :** Mardi 02 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

**Séance 2 :** Mardi 09 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

**Séance 3 :** Mardi 16 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

**Séance 4 :** Mardi 23 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

**Lieu :** Résidence Mélina

Salle du rez-de-chaussée

9 rue Mélina Mercouri à LINGOLSHEIM

#### Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace** ou sur le site [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

#### Contact et renseignements :

[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

#### EN PARTENARIAT AVEC :



#### ET AVEC LE SOUTIEN DE :







Bien vivre  
votre retraite



Cycle d'ateliers

# Bien sous la couette !

Mardi 02 octobre 2018 à 14h30

Résidence Mélina

Salle du rez-de-chaussée

9 rue Mélina Mercouri à LINGOLSHEIM

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

Animé par une psychologue et une socio-esthéticienne



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ SOCIALE  
INDÉPENDANTS



## 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 :** Mardi 02 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

**Séance 2 :** Mardi 09 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

**Séance 3 :** Mardi 16 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

**Séance 4 :** Mardi 23 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

**Lieu :** Résidence Mélina

Salle du rez-de-chaussée

9 rue Mélina Mercouri à LINGOLSHEIM

#### 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](http://www.atoutagealsace.fr)

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

#### EN PARTENARIAT AVEC :



#### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

