



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
BRETAGNE

SISM

arc sud
bretagne

RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ DES FEMMES



➤ T'AS PENSÉ À ... ?

**29 sep. >
13 oct. 2026**



DE 18H30 À 20H30



MUZILLAC

Allée Raymond Le Duigou
Maison des Services ARC SUD
BRETAGNE - Salle Ria de Pénerf



CYCLE DE TROIS ATELIERS POUR ALLÉGER SA CHARTE MENTALE :

- À destination des femmes.
- Libérer la parole et trouver des outils pour mieux gérer le stress, la pression et préserver sa santé mentale.
- Les mardis 29 septembre, 6 et 13 octobre 2026.
- Places limitées à 10 participantes.
- Ces ateliers sont mis en place dans le cadre des SISM.

**INSCRIPTION
GRATUITE**



Nos partenaires

SISM

arc sud
bretagne

➤ 02 97 41 46 26

contact@arcsudbretagne.fr



#Rencontresanté



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 Communication Non Violente et une sophrologue.

Participation obligatoire à l'ensemble des ateliers.

Places limitées à 10 participantes.

Ces ateliers sont mis en place dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM).

**CYCLE D'ATELIERS
T'AS PENSÉ À...?
LE PROGRAMME**

■ « LA CHARGE MENTALE ON EN PARLE ! »

Mardi 29 septembre 2026

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

Mardi 6 octobre 2026

■ « INITIATION À LA SOPHROLOGIE »

Mardi 13 octobre 2026

Tous les ateliers ont lieu

de 18h30 à 20h30

Salle Ria de Pénerf, Maison des Services ARC SUD BRETAGNE
Allée Raymond Le Duigou, Muzillac.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

☎ 02 97 41 46 26

contact@arcsudbretagne.fr