



Abordez et vivez votre retraite en forme



Jeudi 12 octobre 2017 de 9h à 17h

Notre Dame de Cousignac
à Bourg Saint Andéol

Avec le soutien de la



Une journée...faite pour vous !

Vous avez pris votre retraite depuis peu
ou vous allez la prendre prochainement.
Vous avez des envies, des projets,
des questions plein la tête :



Un programme sur mesure...

| | |
|-------|---|
| 9h00 | Accueil des participants |
| 9h30 | Présentation de la journée |
| 10h00 | Ateliers centrés sur l'expression et l'écoute de chacun |
| 12h00 | Cocktail Vitaminé |
| 12h30 | Déjeuner |
| 14h00 | Présentation et initiation à la marche nordique <i>Coach athlé santé de l'association Athétic-Club-Bourg-Pierrelatte</i> |
| 15h15 | La retraite : passage à vivre au risque du passage à vide <i>Solange Viale, psychologue clinicienne</i> |
| 17h00 | Fin de la journée |

En liaison avec votre mutuelle,
le service Prévention et Promotion de la Santé
de la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes
vous invite à une journée de réflexion et d'information
pour préparer votre nouveau projet de vie.

