



Bien vivre  
votre retraite



Cycle d'ateliers

# Bien sous la couette !

Participez à notre atelier en direct de chez vous via votre tablette, votre ordinateur ou même votre smartphone !

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



## 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** : Lundi 15 novembre 2021 de 14h00 à 15h00

**Séance 2** : Lundi 22 novembre 2021 de 14h00 à 15h00

**Séance 3** : Lundi 29 novembre 2021 de 14h00 à 15h00

**Séance 4** : Lundi 06 décembre 2021 de 14h00 à 15h00

Pour participer gratuitement à l'atelier depuis mon domicile :

Étape 1 : Je m'inscris (*le nombre de place est limité*) :

sur le site [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

par mail : [contact@atoutagealsace.fr](mailto:contact@atoutagealsace.fr)

ou par téléphone au 03 89 20 79 43

Étape 2 : Je reçois dans ma boîte mail le lien pour accéder à l'atelier via la plateforme.

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

