



## RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ GLOBALE



# ➤ SANTÉ AU FÉMININ, TOUTES CONCERNÉES !

**Stage de 2 jours**

**Lundi 8 et  
Mardi 9 juin**

➤ **DE 9H30 À 16H**

➤ **SAINT-GAUDENS**  
Lieu précis communiqué  
lors de l'inscription



### AU PROGRAMME :

Participez à un **stage de 2 jours** sur la santé de la femme animé par une sage-femme, une socio-esthéticienne et une association de self-défense.

- Comment prendre soin de soi
- Découverte des comportements favorables à sa santé
- Savoir se défendre et renforcer ses capacités physiques et psychiques

**PROGRAMME RÉSERVÉ AUX FEMMES (60 ANS ET +)**

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

**05 31 48 11 55**

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

### Partenaires

Action menée  
avec le soutien de la



CŒUR & CŒUR  
COMMUNES  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)