

INVITATION AU VOYAGE

Je prends soin de moi à partir d'une réflexion commune portant sur 4 thèmes : **le sommeil, l'alimentation et l'hygiène / hygiène de vie et les traitements médicamenteux** constituant votre « passeport santé ».

Ces séances vous apporteront des **conseils et astuces** pour mieux adapter vos habitudes de vie à votre bien-être.

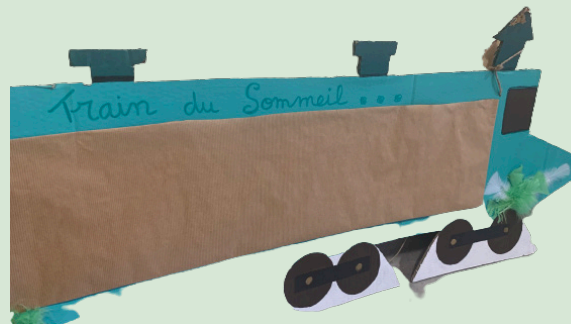
Nous vous invitons à partager dans la **convivialité** vos besoins, vos interrogations, vos difficultés dans ces domaines en participant à quatre ateliers interactifs.

A l'issue de ces rencontres, vous serez en mesure de **mieux comprendre votre fonctionnement et d'apporter un regard neuf sur vos habitudes**.

Déroulé du programme : 1 entretien individuel, 4 séances collectives et 1 bilan téléphonique à distance. Les groupes de travail s'étaleront sur environ 5 semaines.

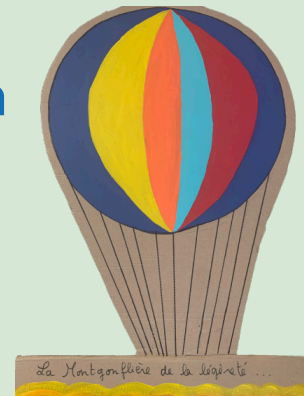
Atelier 1 : Le sommeil

Déposez en gare vos problématiques individuelles et trouvons ensemble des solutions adaptées.



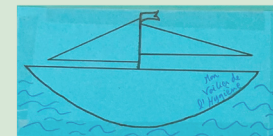
Atelier 2 : L'alimentation

Survолons ensemble vos repas favoris et habitudes pour mieux connaître les aliments bénéfiques.



Atelier 3 : L'hygiène/hygiène de vie

Sous forme de jeu, découvrez les indispensables à mettre en place ou à conserver pour une bonne hygiène de vie.



Atelier 4 : Les traitements médicamenteux

Parler ensemble librement de son traitement et comment vivre avec.

