



Action collective « Un temps pour soi » dans la Nièvre

31/03/2025

Proposée par la MSA Bourgogne, une session de l'action collective "Un temps pour soi" à destination des femmes issues du milieu agricole (exploitante, conjointe d'exploitant, conjointe collaboratrice, salariée) se déroulera sur **4 jours** :

- du mardi 13 mai 9h30 au mercredi 14 mai 2025 17h30
- et
- du lundi 06 octobre 9h30 au mardi 07 octobre 2025 17h30

**au Château de Magny en Morvan
58170 MILLAY**

L'objectif de cette action : permettre à chacune de se ressourcer, de prendre soin de soi et de partager un moment de détente entre femmes.

Pour cela, différents ateliers seront proposés :

- soin du visage et des mains,
- coaching maquillage et conseil en image,
- sophrologie,
- exercices collectifs en développement personnel,
- exercices de cohérence cardiaque,
- yoga,
- réflexologie,
- cuisine,
- créatifs,
- temps d'échanges,
- entretiens individuels si besoin ...

Informations et inscriptions avant le 05 mai 2025 auprès des travailleurs sociaux du secteur :

- Angélique RHNANE - 06 16 26 70 48
- Mélodie ROUX - 06 16 26 85 00