

# Conférence *en ligne*

*Santé  
des actifs*

## INVITATION

La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes vous propose  
de participer à une **conférence gratuite en ligne** :

### « LA PUISSANCE DE L'ÉQUILIBRE »

**Jeudi 5 novembre de 18h30 à 19h45**

*animée par Laurence Mialaret, formatrice, sophrologue  
et praticienne en cohérence cardiaque*

Qu'est-ce que l'équilibre et pourquoi est-ce essentiel ?

Comment conjuguer équilibre et vie  
quotidienne ?

Quels outils pour revenir à l'équilibre  
ou le garder ?

**Inscription gratuite**

**Mélody MASSOT**

**m.massot@mfara.fr**

**04 75 80 80 49 • 06 21 87 50 45**





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

RENCONTRE SANTÉ

# Ateliers *en ligne*

« **Equilibre & stress** »  
**Jeudi 19 novembre**  
De 18h30 à 20h

« **Renforcement des défenses immunitaires** »  
**Lundi 30 novembre**  
De 18h30 à 20h

*La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes  
vous propose de participer à des  
ateliers gratuits en ligne :*

« **Equilibre & alimentation** »  
**Lundi 7 décembre**  
De 18h30 à 20h

« **Hatha Yoga** »  
**Mercredi 16 décembre**  
De 18h30 à 19h30

## INVITATION

« **Equilibre & sommeil** »  
**Lundi 23 novembre**  
De 18h30 à 20h

« **Cuisinons ensemble** »  
**Mercredi 9 décembre**  
De 18h30 à 20h

*Inscription gratuite*

**Mélody MASSOT**

**m.massot@mfara.fr**

**04 75 80 80 49 • 06 21 87 50 45**

