



Nathalie Audrey Jordan

**\*50 ans\***

*Forum elle Valais*

## Conférence

Martigny, mardi 12 octobre à 14h30

# Bien dans son âge, bien dans son image

Mme Nathalie Audrey Jordan, psychologue, coach et conseillère en image

Chère Membre, chère Amie,

Faut-il accorder de l'importance à son image?

A tout âge, prendre soin de soi procure un sentiment de bien-être, de confiance en soi et a un impact direct sur l'estime de soi. De nombreux facteurs agissent sur notre estime. Un de ceux-ci est l'apparence physique ou visuelle.

Pour être bien avec soi-même, il faut savoir s'accepter telle que l'on est et s'aimer soi-même avec tous les atouts mais aussi toutes les caractéristiques que nous peinons à accepter. Il faut pouvoir se regarder dans un miroir avec bienveillance. La perfection n'existe pas!

Cependant, mettre notre image en valeur est à notre portée.

Mme Nathalie Audrey Jordan a fait un tabac lors de sa conférence-atelier donnée dans le cadre de la section Forum elle de Fribourg. Nous avons souhaité vous la présenter, certaines que ce thème saura vous intéresser.

«S'aimer soi-même, c'est s'assurer d'être aimé toute sa vie.» Oscar Wilde.

Afin de prévenir tout risque sanitaire, le port du masque sera obligatoire et le nombre de participants limité, à ce jour à 50, sous réserve cependant de l'évolution de la pandémie et des nouvelles mesures édictées par l'OFSP.

Forum elle Valais romand - Le comité

[www.forumelle-valais.ch](http://www.forumelle-valais.ch) - [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)  
*suite au verso >*

✂ ..... Bulletin d'inscription ..... ✂

### Conférence «Bien dans son âge, bien dans son image» par Mme Nathalie Audrey Jordan

Mardi 12 octobre 2021 à 14h30 - *déla* ultime d'inscription: vendredi 24 septembre

Martigny, centrale Migros Valais

Nom ..... Prénom .....

Adresse.....

N° postal & localité.....

Tél..... Natel .....

Je serai accompagnée par (prénom et nom).....

Date ..... Signature .....

*En participant à cette conférence, je consens à ce que des photos de moi-même puissent être publiées sur le site web ou sur la page Facebook de Forum elle ou encore dans le rapport annuel de Forum elle.*

## Conférence «Bien dans son âge, bien dans son image» Mme Nathalie Andrey Jordan

**Date:** mardi 12 octobre à 14h30

**Lieu:** salle de conférence de la centrale Migros Valais, rue des Finettes 45, Martigny

**Pour honorer les 50 ans de Forum elle Valais, la conférence est gratuite pour nos membres**

- prix pour les accompagnant-e-s: Fr. 15.– (*merci de préparer la monnaie*)

Votre comité, d'entente avec la centrale administrative de Migros Valais, met tout en œuvre pour vous permettre d'assister à la conférence en toute quiétude:

- les chaises sont placées à bonne distance les unes des autres
- vous pourrez vous désinfecter les mains avant d'entrer dans la salle
- le port du masque est obligatoire (non fourni, à votre charge)
- nous tenons une liste des participant-e-s
- nous n'organisons pas d'apéritif à l'issue de la conférence

De plus, nous vous invitons à renoncer à participer à la conférence si vous ne vous sentez pas bien.

**Inscription:** Au moyen du bulletin au recto, **jusqu'à vendredi 24 septembre**, date ultime de réception, à envoyer à **Alice Zuber, rue du Grain d'or 2, 3960 Sierre [nouvelle adresse]**, ou par internet à **alice.zuber@forum-elle.ch**. En cas d'inscription par e-mail, veuillez svp renseigner toutes les coordonnées figurant sur le courriel.

### IMPORTANT

Veillez parquer votre véhicule sur le **parking du personnel** (gratuit) ou sur le **parking communal** (1 heure gratuit, puis 50 ct/heure), **mais en aucun cas** sur le parking de Migros M-Finettes, d'Activ Fitness ou de la Poste.

*Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident.  
Vous ne recevrez aucune confirmation écrite pour cette inscription.*

*Tél. du jour: 079 276 59 04*

### Plan d'accès au parking du personnel de Migros Valais Martigny, rue des Finettes 45

