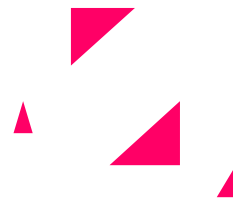


CAP BIEN-ETRE



Des ateliers participatifs pour gérer au mieux ses émotions et son stress au quotidien.

CLERLANDE

Mairie, Salle du Conseil

14h00-17h00

| | Thème | Date |
|----------|---|--------------------|
| Séance 1 | « Emotions, bien-être et santé » Déterminez ce qui fait votre qualité de vie | Lundi 07/10/2024 |
| Séance 2 | « Gestion du stress » Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer | Lundi 14/10/2024 |
| Séance 3 | « Bien-vivre avec soi » Recueillez les moments de bien-être | Lundi 21/10/2024 |
| Séance 4 | « Bien vivre avec les autres » Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé | Lundi 28/10/2024 |
| Séance 5 | « Garder le cap » Bilan individuel du parcours réalisé avec l'animateur | Appel téléphonique |

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire à l'ensemble des séances au CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

