

LE PARCOURS
CAP BIEN-ÊTRE

BIEN VIVRE
AVEC SOI
ET
AVEC LES
AUTRES

SAVOIR
GERER SON
STRESS ET
SES
EMOTIONS



**Un Atelier collectif gratuit à destination des Seniors
permettant de favoriser le bien-être**

en 4 séances (de 14h00 à 16h45) :

les mercredi 15 mai, 22 mai, 29 mai et mardi 4 juin 2024

Réunion de présentation le 2 mai à 14h30

À la salle de la Paroisse – place de l’Eglise – 89470 MONETEAU

Inscriptions auprès de Michèle DAVID (animatrice) au 06 75 34 82 11

