

Dans le cadre de leurs actions de Prévention, l'ASEPT et la Mutualité Sociale Agricole vous proposent en collaboration avec la Communauté de communes Saône Doubs Bresse :

## LE PARCOURS CAP BIEN-ÊTRE

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

*Lieu de l'atelier : Espace France Services  
Communauté de communes Saône Doubs Bresse  
16 rue de la République  
VERDUN SUR LE DOUBS*

### CALENDRIER des séances

|         |   |                |            |
|---------|---|----------------|------------|
| Etape 1 | Emotions, Bien-être et Santé<br>Salle   | Jeudi 02/12/21 | 14h-16h45h |
| Etape 2 | Gestion du stress<br>salle              | Jeudi 09/12/21 | 14h-16h45  |
| Etape 3 | Bien vivre avec soi<br>salle            | Jeudi 16/12/21 | 14h-16h45  |
| Etape 4 | Bien vivre avec les autres<br>salle     | Jeudi 23/12/21 | 14h-16h45  |
| Etape 5 | Garder le Cap :<br>Echange téléphonique | A définir      | A définir  |

**-Ateliers gratuits**

**-Inscriptions :**

Le nombre de place au parcours étant limité, il est nécessaire de s'inscrire :

Auprès de l'Espace France Services : 03.85.91.66.16