

# ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE

## 1. Émotion, bien-être et santé

Comprenez les liens entre  
qualité de vie, bien-être,  
émotions et santé

## 2. Gestion du stress

Identifiez vos sources de stress  
et apprenez à mieux les gérer  
au quotidien

## 3. Bien vivre avec soi

Recueillez vos moments de  
bien-être et apprenez à les  
renouveler

## 4. Bien vivre avec les autres

Prenez conscience de  
l'importance de la vie sociale  
sur votre santé et découvrez des  
techniques pour conserver de  
bonnes relations



Ouvert aux personnes de + de  
55 ans

## 4 séances

Les mardis

9, 23, 30 avril et 7 mai 2024  
14h - 16h45

Lieu :

Salle polyvalente  
Rue du Rocher 63500 Vodable

Inscription auprès du  
**CLIC Issoire Bassin Montagne**  
06 12 15 60 99 ou  
[prevention@coordination-issoire.fr](mailto:prevention@coordination-issoire.fr)