



Comment appréhender les situations de stress au volant ?

Connaissez-vous les nouvelles règles du code de la route ?



**En voiture,
je me rassure**

Comment appréhender les situations de stress au volant ?

Connaissez-vous les nouvelles règles du code de la route ?



**En voiture,
je me rassure**

LES LUNDIS MATIN

29/04/24 - 06/05/2024 - 13/05/24 - 27/05/24

9h30-11h30

Breurey-les-Faverney

Place Joly la Colombe – Salle de la Calèche

Informations et inscription : 06.32.80.71.40

LES LUNDIS MATIN

29/04/24 - 06/05/2024 - 13/05/24 - 27/05/24

9h30-11h30

Breurey-les-Faverney

Place Joly de Colombe – Salle de la Calèche

Informations et inscription : 06.32.80.71.40



Actions financées également par :



Actions financées également par :



Organisation

L'atelier « En voiture, je me rassure » compte 4 séances de 2h. À la fin de chaque séance, des mouvements et exercices de gymnastique (respiration, souplesse, assise) douce seront proposées.

Séance 1 - Les clés d'une conduite efficace au volant

9h30 – 11h30

Lundi 29/04/2024

Séance 2 - Agir et réagir efficacement au volant

9h30 – 11h30

Lundi 06/05/2024

Séance 3 - Savoir gérer les situations de stress au volant

9h30 – 11h30

Lundi 13/05/2024

Séance 4 - Être au top du code de la route !

9h30 – 11h30

Lundi 27/05/2024



Organisation

L'atelier « En voiture, je me rassure » compte 4 séances de 2h. À la fin de chaque séance, des mouvements et exercices de gymnastique (respiration, souplesse, assise) douce seront proposées.

Séance 1 - Les clés d'une conduite efficace au volant

9h30 – 11h30

Lundi 29/04/2024

Séance 2 - Agir et réagir efficacement au volant

9h30 – 11h30

Lundi 06/05/2024

Séance 3 - Savoir gérer les situations de stress au volant

9h30 – 11h30

Lundi 13/05/2024

Séance 4 - Être au top du code de la route !

9h30 – 11h30

Lundi 27/05/2024

