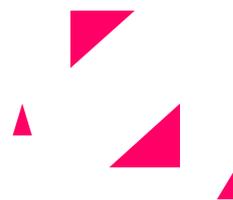


# CAP BIEN-ETRE



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

## CHATEL-GUYON

14h00-16h30

	Thème	Date
Séance 1	<b>« Emotions, bien-être et santé »</b> Déterminez ce qui fait votre qualité de vie	<b>Jeudi 27/03/2025</b> Salle du club du 3ème âge face à l'église Sainte-Anne
Séance 2	<b>« Gestion du stress »</b> Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer	<b>Jeudi 03/04/2025</b> Salle Vialatte à la Mouniaude
Séance 3	<b>« Bien-vivre avec soi »</b> Recueillez les moments de bien-être	<b>Jeudi 10/04/2025</b> Salle Vialatte à la Mouniaude
Séance 4	<b>« Bien vivre avec les autres »</b> Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé	<b>Jeudi 17/04/2025</b> Salle Vialatte à la Mouniaude
Séance 5	<b>« Garder le cap »</b> Bilan individuel du parcours réalisé avec l'animateur	<b>Appel téléphonique</b>

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.

