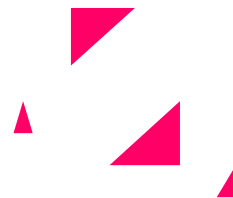


CAP BIEN-ETRE



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

MALINTRAT

**Salle des Dômes,
Immeuble Glangeaud, 20 Grande Rue à MALINTRAT**

9h30-12h00

	Thème	Date
Séance 1	« Emotions, bien-être et santé » Déterminez ce qui fait votre qualité de vie	Lundi 03/03/2025
Séance 2	« Gestion du stress » Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer	Lundi 10/03/2025
Séance 3	« Bien-vivre avec soi » Recueillez les moments de bien-être	Lundi 17/03/2025
Séance 4	« Bien vivre avec les autres » Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé	Lundi 24/03/2025
Séance 5	« Garder le cap » Bilan individuel du parcours réalisé avec l'animateur	Appel téléphonique

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 avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

