

# Parcours CAP Bien-Être

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



vous guider

60 ans et +

Gratuit

NOUVELLES DATES

## CYCLE DE 4 ATELIERS SENIORS

1-Emotions, bien-être et santé

2-Gestion du stress

3-Bien-vivre avec soi

4-Bien-vivre avec les autres

► **Digna** : 28/11, 05/12, 12/12, 19/12 9h-11h30

*Salle communale, Mairie - 5 rue Fleurie*

► **Sainte-Agnès** : 09/01, 16/01, 23/01, 30/01 9h-11h30

*Nouvelle salle communale – Place au tilleul*

► **Information et inscription (places limitées)**

au 03 84 48 96 67 ou [vie-sociale@ccportedujura.fr](mailto:vie-sociale@ccportedujura.fr)