

LE PARCOURS
CAP BIEN-ÊTRE

BIEN VIVRE
AVEC SOI
ET
AVEC LES
AUTRES

SAVOIR
GERER SON
STRESS ET
SES
EMOTIONS



**Un Atelier collectif gratuit à destination des Seniors
permettant de favoriser le bien être**

**en 4 séances : tous les mardis après-midi de 14h15 à 17h00
du 7 au 28 mai 2024**

Réunion de présentation le 9 avril à 14h30

À la mairie de VILLENEUVE SUR YONNE - 99 rue Carnot

Inscriptions auprès de Michèle DAVID (animatrice) au 06 75 34 82 11

