

CAP BIEN-ÊTRE



INSCRIPTIONS auprès de l'animatrice avant le 15/01/2024 :

Michèle David au 06 75 34 82 11 ou par e-mail
david.michele@franchecomte.msa.fr

Parcours CAP Bien-être

Un parcours en 5 étapes

Maison des Associations
14 place Saint Georges
89440 L'ISLE SUR SEREIN

1

ÉMOTIONS
BIEN-ÊTRE ET
SANTÉ

Lundi 22 janvier 2024
9h15 – 12h00

2

GESTION
DU STRESS

Lundi 29 janvier 2024
9h15 – 12h00

3

BIEN VIVRE
AVEC SOI

Lundi 5 février 2024
9h15 – 12h00

4

BIEN VIVRE
AVEC LES AUTRES

Lundi 12 février 2024
9h15 – 12h00

5

GARDER
LE CAP

Séance individuelle par téléphone
1 mois après la séance 4,
RV à définir avec chaque participant

