

CAP BIEN-ÊTRE

GRATUIT

Parcours CAP Bien-être Un parcours en 5 étapes

**Places
limitées**



1

**ÉMOTIONS
BIEN-ÊTRE ET
SANTÉ**

**Lundi 2 octobre 2023
9h00-11h45**

2

**GESTION
DU STRESS**

**Mercredi 11 octobre 2023
9h15-12h00**

3

**BIEN VIVRE
AVEC SOI**

**Mercredi 18 octobre 2023
9h15-12h00**

4

**BIEN VIVRE
AVEC LES AUTRES**

**Mercredi 25 octobre 2023
9h15-12h00**

5

**GARDER
LE CAP**

**Séance individuelle - À définir avec les
participants : 1 mois après la séance 4
(soit le 22/11/2023)**

Inscription auprès de Laetitia PERROT :

Centre Social de LORMES – Quartier Henri Bachelin – 58140 LORMES

Avant le 11 septembre 2023



**santé
famille
retraite
services**



**Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Franche-Comté / Bourgogne**