

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@ccporteducjura.fr



Communauté de Communes Porte du Jura - 10 Grande rue - 39190 BEAUFORT-ORBAGNA

☎ 03 84 48 96 67 - ✉ vie-sociale@ccporteducjura.fr

🌐 www.ccporteducjura.fr / Facebook : @EspaceVieSocialeCCPJ



IPNS - Novembre 2023