

# CAP BIEN-ÊTRE

SAVOIR  
GÉRER SON  
STRESS ET  
SES  
ÉMOTIONS

BIEN VIVRE  
AVEC SOI  
ET  
AVEC LES  
AUTRES

*Un atelier collectif gratuit de 4 séances  
pour favoriser le bien être dédié aux séniors*

## À PONTAILLER-SUR-SAONE

À la Maison France Services Côte d'Or, rue des saucis

Les Lundis de 09h00 à 11h45 du 29 Avril au 27 Mai 2024

Réunion de présentation le Vendredi 12/04/2024 à 10h00

Informations et inscriptions :

Animatrice Anais JULIEN : 06.75.34.80.97