

ESTIME, ET VOUS ?

GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



Lieu : DIJON (Maison des Associations)

Intervenante :

Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81 - contact@fapaseniors21.fr

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	lundi 31 janvier 2022	→	13h30 - 15h30
Séance 2 : A l'écoute de soi	lundi 7 février 2022	→	13h30 - 15h30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	lundi 28 février 2022	→	13h30 - 15h30
Séance 4 : Mes émotions	lundi 7 mars 2022	→	13h30 - 15h30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	lundi 14 mars 2022	→	13h30 - 15h30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	lundi 21 mars 2022	→	13h30 - 15h30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	lundi 2 mai 2022	→	13h30 - 15h30

Salle : Maison des Associations - 2 Rue des Corroyeurs - 21000 DIJON