

ESTIME, ET VOUS ?

GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



Lieu : AUXONNE

Intervenante :

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

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	mardi 1 mars 2022	→	14h30 - 16h30
Séance 2 : A l'écoute de soi	mardi 8 mars 2022	→	14h30 - 16h30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	mardi 15 mars 2022	→	14h30 - 16h30
Séance 4 : Mes émotions	mardi 22 mars 2022	→	14h30 - 16h30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	mardi 29 mars 2022	→	14h30 - 16h30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	mardi 5 avril 2022	→	14h30 - 16h30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	mardi 5 juillet 2022	→	14h30 - 16h30

Salle : Salle 3 des Halles - Rue des halles - 21130 AUXONNE