

ESTIME, ET VOUS ?

GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



Lieu : Vonges

Intervenante : Véronique VIDART-DANTAS

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

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	jeudi 20 octobre 2022	→	09h30 - 11h30
Séance 2 : A l'écoute de soi	jeudi 10 novembre 2022	→	09h30 - 11h30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	jeudi 17 novembre 2022	→	09h30 - 11h30
Séance 4 : Mes émotions	jeudi 24 novembre 2022	→	09h30 - 11h30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	jeudi 1 décembre 2022	→	09h30 - 11h30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	jeudi 8 décembre 2022	→	09h30 - 11h30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	jeudi 12 janvier 2023	→	09h30 - 11h30

Salle : Salles des fêtes - Rue des Ecoles - 21270 VONGES