

ESTIME, ET VOUS ?

GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



Lieu : Fontaine-Lès-Dijon

Intervenant : Marie-Christine GAUTHIER

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

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	jeudi 13 octobre 2022	→	14h30 - 17h00
Séance 2 : A l'écoute de soi	jeudi 20 octobre 2022	→	14H30 - 16H30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	jeudi 10 novembre 2022	→	14H30 - 16H30
Séance 4 : Mes émotions	jeudi 17 novembre 2022	→	14H30 - 16H30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	jeudi 24 novembre 2022	→	14H30 - 16H30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	jeudi 8 décembre 2022	→	14H30 - 16H30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	jeudi 12 janvier 2023	→	14H30 - 16H30

Salle :

CAPJ - 2 Rue Général de Gaulle - 21121 FONTAINE-LES-DIJON

Mise à jour : 22/09/2022