

# ESTIME, ET VOUS ?

**GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS**



**Lieu : La-Roche-En-Brénil**

Intervenant : Céline CREMER

**Contact : FAPA SENIORS 21** - 03.80.30.07.81 - [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	<b>lundi 2 octobre 2023</b>	→ 9h30 - 11h30
Séance 2 : A l'écoute de soi	<b>lundi 9 octobre 2023</b>	→ 9h30 - 11h30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	<b>lundi 16 octobre 2023</b>	→ 9h30 - 11h30
Séance 4 : Mes émotions	<b>lundi 6 novembre 2023</b>	→ 9h30 - 11h30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	<b>lundi 13 novembre 2023</b>	→ 9h30 - 11h30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	<b>lundi 20 novembre 2023</b>	→ 9h30 - 11h30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	<b>lundi 18 décembre 2023</b>	→ 9h30 - 11h30

## **Salle :**

Salle au 2ème étage de la Mairie - 19 rue de Lyon- La-Roche-En-Brénil

Mise à jour : 21/07/2023