

# ESTIME, ET VOUS ?

**GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS**



**Lieu : Is-Sur-Tille**

Intervenant : Céline David-Millet

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

|   |                               |   |               |
|---|-------------------------------|---|---------------|
| Séance 1 :<br>Estime de soi<br>De quoi parle-t-on ? | <b>jeudi 9 novembre 2023</b>  | → | 09h30 - 12h00 |
| Séance 2 :<br>A l'écoute de soi                     | <b>jeudi 16 novembre 2023</b> | → | 09h30 - 11h30 |
| Séance 3 :<br>Du stress à la sérénité               | <b>jeudi 23 novembre 2023</b> | → | 09h30 - 11h30 |
| Séance 4 :<br>Mes émotions                          | <b>jeudi 30 novembre 2023</b> | → | 09h30 - 11h30 |
| Séance 5 :<br>L'acceptation<br>Pourquoi, comment ?  | <b>jeudi 7 décembre 2023</b>  | → | 09h30 - 11h30 |
| Séance 6 :<br>Mes envies et mes projets             | <b>jeudi 14 décembre 2023</b> | → | 09h30 - 11h30 |
| Séance 7 :<br>Bilan : quelle évolution ?            | <b>jeudi 18 janvier 2024</b>  | → | 09h30 - 11h30 |

**Salle :**

**COVATI (salle bleue) - 4, allée Jean Moulin - 21120 IS-SUR-TILLE**

Mise à jour : 21/07/2023