

ESTIME, ET VOUS ?

GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



Lieu : SAULIEU

Intervenant : Céline Cremer

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

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	mardi 3 octobre 2023	→	14h20 - 16h20
Séance 2 : A l'écoute de soi	mardi 10 octobre 2023	→	14h20 - 16h20
Séance 3 : Du stress à la sérénité	mardi 17 octobre 2023	→	14h20 - 16h20
Séance 4 : Mes émotions	mardi 7 novembre 2023	→	14h20 - 16h20
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	mardi 14 novembre 2023	→	14h20 - 16h20
Séance 6 : Mes envies et mes projets	mardi 21 novembre 2023	→	14h20 - 16h20
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	mardi 19 décembre 2023	→	14h20 - 16h20

Salle :

Centre Social - 5 rue du Tour des Fossés - 21210 Saulieu