

ESTIME, ET VOUS ?

GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



Lieu : DIJON (Mairie Annexe
des Bourroches)

Intervenant : Blandine PRIEUR

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

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	jeudi 5 octobre 2023	→	14h00 -16h00
Séance 2 : A l'écoute de soi	jeudi 12 octobre 2023	→	14h00 -16h00
Séance 3 : Du stress à la sérénité	jeudi 19 octobre 2023	→	14h00 -16h00
Séance 4 : Mes émotions	jeudi 9 novembre 2023	→	14h00 -16h00
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	jeudi 16 novembre 2023	→	14h00 -16h00
Séance 6 : Mes envies et mes projets	jeudi 23 novembre 2023	→	14h00 -16h00
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	jeudi 21 décembre 2023	→	14h00 -16h00

Salle :

Mairie Annexe des Bourroches - 32, bd Eugène Fyot - 21000 DIJON