

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

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

Salle :

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

Mise à jour : 26/07/2023