

ESTIME, ET VOUS ?

GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



Lieu : LAIGNES

Intervenant : anim

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

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	vendredi 8 mars 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 2 : A l'écoute de soi	vendredi 15 mars 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	vendredi 22 mars 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 4 : Mes émotions	vendredi 29 mars 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	vendredi 5 avril 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	vendredi 12 avril 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	vendredi 17 mai 2024	→	9h30 - 11h30

Salle :

Salle??