

ESTIME, ET VOUS ?

GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS



Lieu : Brazey-en-Plaine

Intervenant : anim

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

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	jeudi 7 novembre 2024	→	14h30 - 16h30
Séance 2 : A l'écoute de soi	jeudi 14 novembre 2024	→	14h30 - 16h30
Séance 3 : Du stress à la sérénité	jeudi 21 novembre 2024	→	14h30 - 16h30
Séance 4 : Mes émotions	jeudi 28 novembre 2024	→	14h30 - 16h30
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	jeudi 5 décembre 2024	→	14h30 - 16h30
Séance 6 : Mes envies et mes projets	jeudi 12 décembre 2024	→	14h30 - 16h30
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	jeudi 9 janvier 2025	→	14h30 - 16h30

Salle :

Salle du conseil - Mairie - place de l'hotel de ville - Brazey-en-Plaine

Mise à jour : 02/07/2024