

# ESTIME, ET VOUS ?

**GARDEZ UN REGARD POSITIF SUR VOUS**



**Lieu : DIJON  
(Mairie Annexe des Bourroches)**

Intervenant : Marie-Christine GAUTHIER

**Contact : FAPA SENIORS 21** - 03.80.30.07.81 - [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)

Séance 1 : Estime de soi De quoi parle-t-on ?	<b>vendredi 11 octobre 2024</b>	→	14h00 - 16h00
Séance 2 : A l'écoute de soi	<b>vendredi 18 octobre 2024</b>	→	14h00 - 16h00
Séance 3 : Du stress à la sérénité	<b>vendredi 8 novembre 2024</b>	→	14h00 - 16h00
Séance 4 : Mes émotions	<b>vendredi 22 novembre 2024</b>	→	14h00 - 16h00
Séance 5 : L'acceptation Pourquoi, comment ?	<b>vendredi 29 novembre 2024</b>	→	14h00 - 16h00
Séance 6 : Mes envies et mes projets	<b>vendredi 6 décembre 2024</b>	→	14h00 - 16h00
Séance 7 : Bilan : quelle évolution ?	vendredi 10 janvier 2025	→	14h00 - 16h00

## Salle :

Mairie Annexe des Bourroches - 32 Bd Eugène Fyot - 21000 DIJON

Mise à jour : 29/07/2024