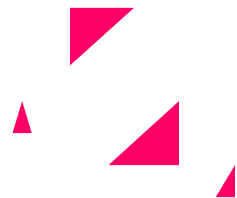


# CAP BIEN-ETRE



Des ateliers participatifs pour gérer au mieux ses émotions et son stress au quotidien.

## A RIOM

Au CLIC 51 Rue Lafayette 63200 RIOM

**9H30-12H00**

	Thème	Date
Séance 1	« Emotions, bien-être et santé » Déterminez ce qui fait votre qualité de vie	Mardi 16/11/2021
Séance 2	« Gestion du stress » Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer	Mardi 23/11/2021
Séance 3	« Bien-vivre avec soi » Recueillez les moments de bien-être	Mardi 30/11/2021
Séance 4	« Bien vivre avec les autres » Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé	Mardi 07/12/2021
Séance 5	« Garder le cap » Bilan individuel du parcours réalisé avec l'animateur	Appel téléphonique

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscriptions du 30/08 au 15/09**

**auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

