

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Un parcours en 5 étapes

Salle du Conseil
Place Emile Blondeau
89210 BRIENON-SUR-ARMANÇON

1

ÉMOTIONS
BIEN-ÊTRE ET
SANTÉ

Vendredi 17 janvier 2025
9h15 – 12h00

2

GESTION
DU STRESS

Vendredi 24 janvier 2025
9h15 – 12h00

3

BIEN VIVRE
AVEC SOI

Vendredi 31 janvier 2025
9h15 – 12h00

4

BIEN VIVRE
AVEC LES AUTRES

Vendredi 7 février 2025
9h15 – 12h00

5

GARDER
LE CAP

Séance individuelle par téléphone
1 mois après la séance 4,
RV à définir avec chaque participant



INSCRIPTION auprès de l'animatrice Michèle DAVID au :

06 75 34 82 11 ou par e-mail : david.michele@franchecomte.msa.fr