

ARSEPT Auvergne
16 rue Jean Claret
63000 Clermont-Ferrand

Affranchir
au tarif
en vigueur

Inscription

Pour participer aux ateliers, une inscription préalable est nécessaire en retournant le coupon réponse ci-contre.

Renseignements

Arsept Auvergne
16 rue Jean Claret
63000 Clermont-Ferrand

Tél. 04 73 43 76 03

www.arsept-auvergne.fr

Mail : contact@auvergne.arsept.fr

Les ateliers Cap Bien-être



 Association régionale santé
éducation et prévention
sur les territoires
Auvergne

 Association régionale santé
éducation et prévention
sur les territoires
Auvergne

Ensemble, les Caisses de retraite s'engagent

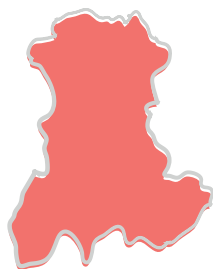


Pourquoi ?

- **Gérer au mieux** ses émotions et son stress au quotidien
 - **Être bien** avec soi et avec les autres
 - **Comprendre** les liens entre bien-être et santé

Pour qui ?

Toute personne à partir de 55 ans



Où ?

Dans des **locaux proches de chez vous** (salles municipales, salles des fêtes, centres sociaux...).

Comment ?

Les ateliers sont organisés en **4 séances** hebdomadaires de 2 h 30 par groupe de 8 à 12 personnes et un entretien individuel réalisé avec l'animateur.

Les ateliers

Le programme comprend 4 séances :

Séance 1 Émotions, bien-être et santé

Séance 2 Gestion du stress

Séance 3 Bien vivre avec soi

Séance 4 Bien vivre avec les autres

Les ateliers Cap Bien-être

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Tél. :

Mail :

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au verso.