

Réservation pour les ateliers de suite « Vitalité » et « Cap Bien Être »

Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire
Formulaire à retourner au plus tard le **15 novembre 2022**

A l'adresse suivante : MSA Services POITOU – 37 Rue du Touffenet – 86000 POITIERS

Pour les personnes qui participeront au forum « CAP Bien Être »

MSA Services Poitou vous propose de participer gratuitement à 2 ateliers différents en petits groupes pour améliorer votre qualité de vie et préserver votre capital santé.

Je m'inscris à l'atelier ou aux ateliers suivants (cocher la case du ou des ateliers qui vous intéressent) :

Un atelier « Vitalité » en 6 séances de 2h30 : pour prendre soin de soi et acquérir des bons réflexes au quotidien. Il faut participer aux 6 séances qui sont complémentaires.

- A Antran, les vendredis 9 et 16 décembre 2022 ; 6, 13, 20 et 27 janvier 2023 de 9h à 11h30
Ou
 A Antran, les vendredis 6, 13, 20, 27 janvier ; 6 et 10 février 2023 de 13h30 à 16h00
Ou
 A Vouillé, les lundis 12 et 19 décembre 2022 ; mardi 3 janvier et lundis 9, 16 et 23 janvier 2023 de 9h30 à 12h
Ou
 A Ayron, les lundis 9, 16, 23 et 30 janvier ; 6 et 20 février 2023 de 14h à 16h30.

Un atelier « CAP Bien Être » en 4 séances de 2h45 et un entretien téléphonique de bilan : pour apprendre à gérer son stress et ses émotions. Il faut participer aux 4 séances qui sont complémentaires.

- A Antran, le mercredi 14 décembre 2022 ; les jeudis 5, 12, et 19 janvier 2023 de 13h30 à 16h15
Ou
 A Antran, les jeudis 19 et 26 janvier ; 2 et 9 février 2023 de 09h30 à 12h15
Ou
 A Ayron, les jeudis 8, 14 décembre 2022 ; 5 et 12 janvier 2023 de 14h à 16h45
Ou
 A Vouillé, les mardis 17, 24, 31 janvier et 7 février 2023 de 14h à 16h45

Compte tenu du nombre de places limitées, l'inscription se fera dans l'ordre de réception des bulletins.
Vous recevrez une confirmation d'inscription après le forum avec l'adresse du lieu des ateliers.

M. Mme Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Mail :

Date de naissance : Caisse de retraite :

Je m'engage à participer à l'ensemble des séances auxquelles je m'inscris et à respecter les règles sanitaires en vigueur, notamment à venir avec un masque et à présenter un « pass sanitaire » le cas échéant.

Le à

Signature