

Réservation pour les ateliers de suite

« Vitalité » et « Cap Bien-Être »

Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire et se fera dans l'ordre de réception des bulletins.

Formulaire à retourner au plus tard le 12 novembre 2024

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

Pour les personnes ayant participé 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 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.

- ☐ Migné-Auxances, les mercredis 11 et 16 décembre 2024 ; 8, 15, 22 et 29 janvier 2025 de 9h30 à 12h
- Ou ☐ A Beaumont Saint Cyr, les jeudis 16, 23, 30 janvier ; 6, 13 et 20 février 2025 de 9h30 à 12h
- Ou ☐ A Valdivienne, les jeudis 12 et 19 décembre 2024 ; 9, 16, 23 et 30 janvier 2025 de 14h à 16h30
- Ou ☐ A à Civaux, les jeudis 16, 23 et 30 janvier ; 6, 13 et 20 février 2025 de 9h30 à 12h

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 Migné-Auxances, les jeudis 12 et 19 décembre 2024 ; 9 et 16 janvier 2025 de 9h30 à 12h15
- Ou ☐ A Beaumont Saint Cyr, les mardis 14, 21 et 28 janvier et le 4 février 2025 de 9h30 à 12h15
- Ou ☐ A Valdivienne, les mercredis 11 et 18 décembre 2024 ; 8 et 15 janvier 2025 de 14h à 16h45
- Ou ☐ A Civaux, les lundis 13, 20, 27 janvier et 3 février 2025 de 14h à 16h45

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 :

COMMUNICATION

Des **photos collectives** peuvent être prises pendant les ateliers, celles-ci peuvent ensuite apparaître sur notre site Internet, mais également dans les journaux et supports de communication. Les personnes qui ne souhaitent pas que leur image soit utilisée doivent le signaler :

☐ Je refuse que mon image soit utilisée

☐ Je m'engage à participer à l'ensemble des séances
☐ J'autorise MSA Services POITOU à m'envoyer des informations par courriel et/ou SMS

Signature du participant :