

## Ateliers CAP BIEN-ETRE

**Lieu :** Salle des mariages – mairie déléguée de Vendevre-du-Poitou

15 route de Lencloître

86380 SAINT-MARTIN-LA-PALLU

**Lundi 8 décembre 2025**  
9h30 - 12h15

• Séance 1 : émotions, bien-être et santé

**Lundi 15 décembre 2025**  
9h30 - 12h15

• Séance 2 : gestion du stress

**Lundi 5 janvier 2026**  
9h30 - 12h15

• Séance 3 : bien vivre avec soi

**Lundi 12 janvier 2026**  
9h30 - 12h15

• Séance 4 : bien vivre avec les autres

**Jeudi 5 février 2026**  
entretien individuel  
téléphonique

• Séance 5 : séance individuelle - bilan

*Pensez à la planète !*



**Pour toute information veuillez contacter MSA Services Poitou**

**Tél. : 05 49 44 56 36 ou [prevention@msaservices-poitou.fr](mailto:prevention@msaservices-poitou.fr)**