

Ateliers CAP BIEN-ETRE

Lieu : Salle 2 de la maison des associations

11 Rue de la Bégaudière - 79160 COULONGES-SUR-L'AUTIZE

Jeudi 29 janvier 2026
14h00-16h45

- Séance 1 : émotions, bien-être et santé

Jeudi 5 février 2026
14h00-16h45

- Séance 2 : gestion du stress

Jeudi 12 février 2026
14h00-16h45

- Séance 3 : bien vivre avec soi

Jeudi 19 février 2026
14h00-16h45

- Séance 4 : bien vivre avec les autres

Lundi 23 mars 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