



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ ÊTRE BIEN AVEC SOI

**1^{er} oct. 2026 >
14 jan. 2027**



DE 9H À 11H

(de 9h30 à 11h30
le 01.10 & le 14.01)



BAZANCOURT

Espace socio-culturel
«La Filature»
1 rue de la Filature



6 ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS

- 01.10 : « Cultiver **la bienveillance envers soi** »
- 08.10 : « Cultiver **ses forces** »
- 15.10 & 12.11 : « Gérer **son stress & vivre avec ses émotions** »
- 19.11 : « Cultiver **son bien-être** »
- 14.01 : « Evaluation d'impact / Atelier Bilan »

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Marika**

07 86 79 05 20

(participation à l'ensemble
du cycle souhaitée)

♥ **Nos partenaires**



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ÊTRE BIEN AVEC SOI : LE PROGRAMME

- **1^{er} octobre - Cultiver la bienveillance envers soi** - Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- **8 octobre - Cultiver ses forces** - Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être.
- **15 octobre & 12 novembre - Gérer son stress & vivre avec ses émotions** - comprendre les mécanismes du stress, comprendre et identifier les émotions, savoir les exprimer, identifier les techniques efficaces pour réguler le stress et vivre avec ses émotions
- **19 novembre - Cultiver son bien être** - Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins.
- **14 janvier - Evaluation d'impact / Atelier bilan**

- Les ateliers (places limitées) ont lieu de 9h à 11h (de 9h30 à 11h30 le 01.10 & le 14.01) à l'Espace socio-culturel «La Filature» - 1 rue de la Filature BAZANCOURT

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Marika**

07 86 79 05 20

(participation à l'ensemble du cycle souhaitée)



#Rencontresanté