

# Atelier cap bien-être le 18 octobre 2021

Écrit par Administrator

Samedi, 09 Octobre 2021 10:22 - Mis à jour Samedi, 09 Octobre 2021 10:24

---

Le CIAS midi corrézien propose divers ateliers et animations au cours de l'année.

## Un atelier cap bien être aura lieu dès le 18 octobre prochain sur 5 séances. Inscription obligatoire

Vous trouverez à cet effet, un flyer avec toutes les informations utiles.

**ATELIER CAP BIEN ETRE**  
MEYSSAC

L'objectif de ce programme est de développer la capacité des personnes à adapter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

**EN PRATIQUE**

- 4 séances collectives de 2 heures
- 1 séance individuelle
- 1 séance par semaine
- Groupe de 8 personnes maximum
- Inscription obligatoire

**1ère séance le :**

**Lundi 18 octobre**  
De 14h00 à 16h00  
Salle Extérieure - Le Clos 361  
Communauté de Communes  
19500 MEYSSAC

**POUR PLUS D'INFORMATIONS**  
Contactez ASEPT au 05.55.49.85.57  
Visitez le site internet [www.asept.limousin.fr](http://www.asept.limousin.fr)  
Découvrez les ateliers en image sur YOUTUBE en tapant ASEPT LIMOUSIN  
Suivez toutes nos actualités via notre page Facebook ASEPT du Limousin

Association de Santé d'Éducation et de Promotion de la Santé sur les Territoires de Limousin  
Avenue Simone Claix - Téléphone 05 55 49 85 57  
[www.limousin.asso.fr](http://www.limousin.asso.fr)

VOIR VERSO

# Atelier cap bien-être le 18 octobre 2021

Écrit par Administrator

Samedi, 09 Octobre 2021 10:22 - Mis à jour Samedi, 09 Octobre 2021 10:24



## DETAIL DU PROGRAMME

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1 Collectif	18 octobre	Ensemble, bien-être et santé Être avec le collectif au sein de son club, du club et de son club
SEANCE 2 Collectif	23 octobre	Gestion du stress Adaptation, gestion du stress, de la vie
SEANCE 3 Collectif	06 novembre	Bien vivre avec soi Développer son potentiel de bien-être et santé du programme
SEANCE 4 Collectif	13 novembre	Bien vivre avec les autres L'importance de la vie sociale pour la santé
SEANCE 5 Subséquent	6 décembre	Bilan individuel du programme (par téléphone)

Organisé et animé par :



Participation de 20€ pour l'ensemble du programme

inscriptions et engagements complémentaires auprès de

Terraflex Libanais au 05.55.49.55.57

Infos et inscriptions sur le site : [www.asra.com](http://www.asra.com)

