

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Un parcours en 5 étapes

Lieu :
Centre Social
58220 DONZY

1

ÉMOTIONS
BIEN-ÊTRE ET
SANTÉ

Lundi 8 juin 2026
9h15 – 12h00

2

GESTION
DU STRESS

Lundi 15 juin 2026
9h15 – 12h00

3

BIEN VIVRE
AVEC SOI

Lundi 22 juin 2026
9h15 – 12h00

4

BIEN VIVRE
AVEC LES AUTRES

Lundi 29 juin 2026
9h15 – 12h00

5

GARDER
LE CAP

Séance individuelle par téléphone,
1 mois après la séance 4 -
RV à définir avec chaque participant

INSCRIPTION :

Auprès de l'Accueil : 03.86.39.33.99 - cs-donziais@cs-donzy.fr

Centre Social du Donziais – 3 rue du Bas de la Chaume – 58220 DONZY

