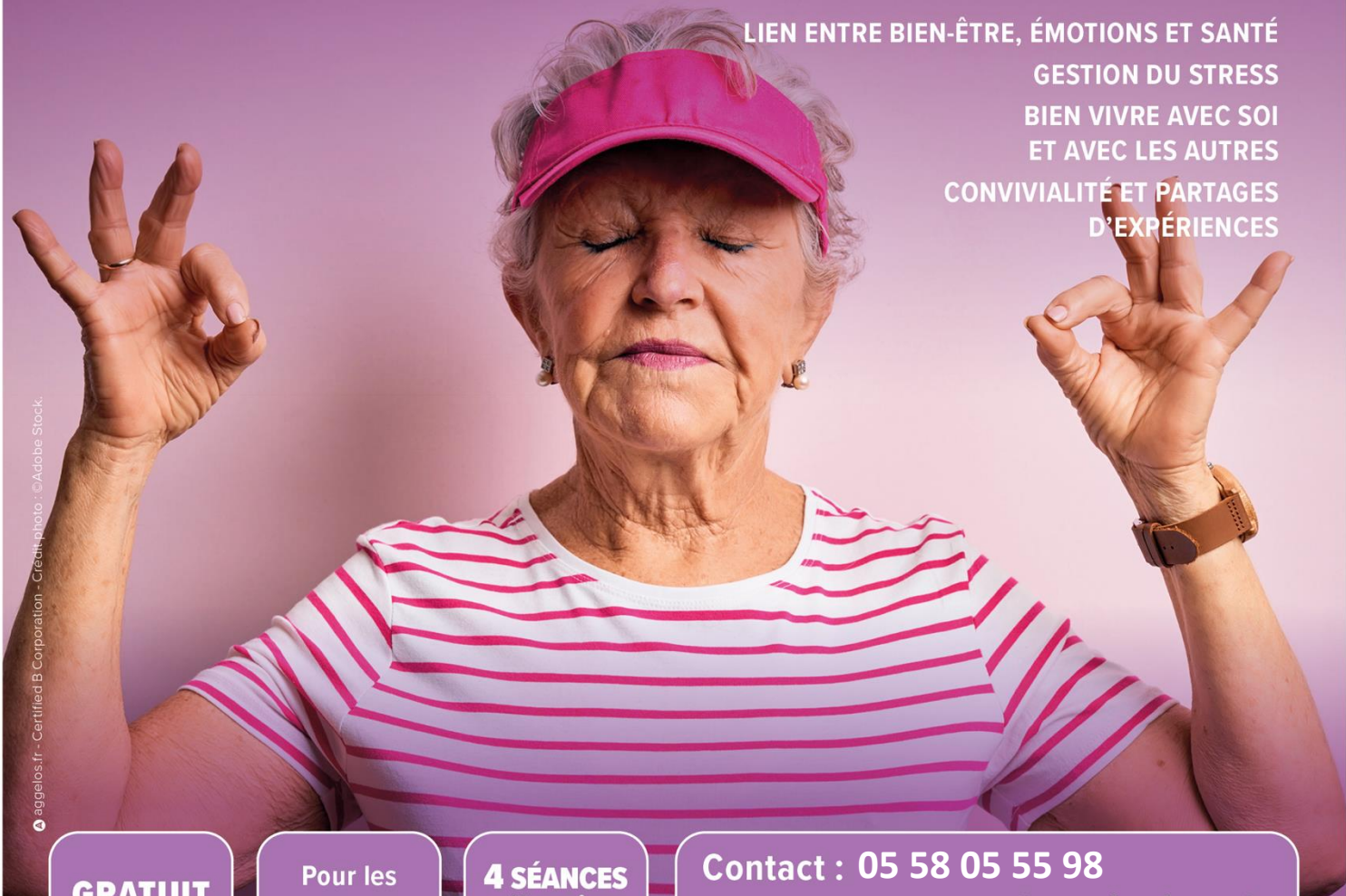


Atelier

**Cap Bien-être**

# Et si vous deveniez coach de vos émotions ?



LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE, ÉMOTIONS ET SANTÉ  
GESTION DU STRESS  
BIEN VIVRE AVEC SOI  
ET AVEC LES AUTRES  
CONVIVALITÉ ET PARTAGES  
D'EXPÉRIENCES

**GRATUIT**

Pour les  
**+ 55 ans**

**4 SÉANCES**  
collectives

Contact : 05 58 05 55 98  
[www.asept-sudaquitaine.fr](http://www.asept-sudaquitaine.fr)

**Lundi 9 mars au lundi 30 mars 2026 - 9h15**

## **AIRE SUR L'ADOUR**

**Résidence seniors – 4 place du Tursan**

**Inscription obligatoire au CIAS : 06 69 15 22 95**

