



Comment appréhender les situations de stress au volant ?

Connaissez-vous les nouvelles règles du code de la route ?



En voiture, je me rassure

Comment appréhender les situations de stress au volant ?

Connaissez-vous les nouvelles règles du code de la route ?



En voiture, je me rassure

LES JEUDIS MATIN

16/10/25 - 23/10/25 - 30/10/25 - 06/11/25

9h-11h

Fontaine-les-Luxeuil

Informations et inscription : 06.32.80.71.40 ou marchand.melanie@franchecomte.msa.fr

LES JEUDIS MATIN

16/10/25 - 23/10/25 - 30/10/25 - 06/11/25

9h-11h

Fontaine-les-Luxeuil

Informations et inscription : 06.32.80.71.40 ou marchand.melanie@franchecomte.msa.fr



Actions financées également par :



Actions financées également par :



Organisation

L'atelier « En voiture, je me rassure » compte 4 séances de 2h. À la fin de chaque séance, des mouvements et exercices de gymnastique (respiration, souplesse, assise) douce seront proposées.

Séance 1 - Les clés d'une conduite efficace au volant

9h - 11h

Jeudi 16/10/2025

Séance 2 - Agir et réagir efficacement au volant

9h - 11h

Jeudi 23/10/2025

Séance 3 - Savoir gérer les situations de stress au volant

9h - 11h

Jeudi 30/10/2025

Séance 4 - Être au top du code de la route !

9h - 11h

Jeudi 06/11/2025



Organisation

L'atelier « En voiture, je me rassure » compte 4 séances de 2h. À la fin de chaque séance, des mouvements et exercices de gymnastique (respiration, souplesse, assise) douce seront proposées.

Séance 1 - Les clés d'une conduite efficace au volant

9h - 11h

Jeudi 16/10/2025

Séance 2 - Agir et réagir efficacement au volant

9h - 11h

Jeudi 23/10/2025

Séance 3 - Savoir gérer les situations de stress au volant

9h - 11h

Jeudi 30/10/2025

Séance 4 - Être au top du code de la route !

9h - 11h

Jeudi 06/11/2025

