

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Un parcours en 5 étapes



1

ÉMOTIONS
BIEN-ÊTRE ET
SANTÉ

Jeudi 11 septembre 2025 : 9h30/12h

Salle des fêtes – Fontaine-les-Luxeuil

2

GESTION
DU STRESS

Jeudi 18 septembre 2025 : 9h30/12h

Salle des fêtes – Fontaine-les-Luxeuil

3

BIEN VIVRE
AVEC SOI

Jeudi 25 septembre 2025 : 9h30/12h

Salle des fêtes – Fontaine-les-Luxeuil

4

BIEN VIVRE
AVEC LES AUTRES

Jeudi 9 octobre 2025 : 9h30/12h

Salle des fêtes – Fontaine-les-Luxeuil

5

GARDER
LE CAP

Séance individuelle à distance à définir avec les participants

