

Reste quelques places.
Pour s'inscrire = 06-32-80-71-60

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



LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

A PARTIR DE
60
ANS

Ateliers complets

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



Actions financées
également par :

