

ATELIERS  
Cap  
Bien-être



# APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

4 séances

du 14 au 28 mars 2025 (dont Mercredi 26/03)

Ouvert à tous, à partir de 55 ans

Inscription  
obligatoire !

TOUS LES VENDREDIS DE 9H30 À 12H  
HAUTE-GOULAINNE



**POUR Bien  
Vieillir**

Pour tout renseignement ou inscription,  
contactez notre partenaire la MSA  
au 02 40 41 30 83 - Ateliers gratuits -

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire

Le contenu des séances sur [www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)

