

**Devenez acteur
de votre santé**

Gestion du stress
Bien-vivre avec Soi
Bien-vivre avec les autres



Les Ateliers CAP BIEN-ETRE

Gestion du stress et des émotions

Une nouvelle approche pour gérer son stress et ses émotions au quotidien.

En avançant en âge, des événements de la vie peuvent nous rendre plus vulnérables et affecter notre santé : changement de résidence ou dans la vie familiale, passage à la retraite, précarité financière, problèmes de santé, aide apportée à un proche, isolement, décès d'un proche,...

Vous vous reconnaissez dans ces situations ? Vous êtes en difficulté pour gérer le stress et les émotions que cela engendre ?

- Un cycle de 5 séances
- 3h par semaine
- un groupe de 12 personnes max
- Gratuit et Ouvert à tous à partir de 60 ans
- Quel que soit votre régime de retraite.



L'ASEPT Champagne-Ardenne vous propose de participer à :

Un atelier CAP BIEN-ETRE À BOURBONNE LES BAINS

Mairie de Bourbonne-les-Bains - salle de justice de paix
Impasse du château

Lundis 19/10 - 26/10 - 09/11 - 16/11/2026

5ème séance le 07/12/2026

de 9h00 à 12h00

Présence souhaitable à toutes les séances



Inscription et renseignement :

ASEPT Champagne-Ardenne

📞 : 06 07 74 65 22 ou 06 33 29 62 99 📧 : contact@asept-ca.fr