

# Ateliers bien-être et estime de soi

## Mercredis

10/03

17/03

24/03

31/03

De 9h à 12h  
à la Ferme du Pôle

4 séances où seront abordés  
les thèmes suivants :

- ESTIME DE SOI
- RELATION AVEC LES  
AUTRES
- VIEILLIR SEREINEMENT

GRATUITS AVEC ADHÉSION À JOUR  
RÉSERVÉS AUX SÉNIORS

# Ateliers bien-être et estime de soi

## Mercredis

10/03

17/03

24/03

31/03

De 9h à 12h  
à la Ferme du Pôle

4 séances où seront abordés  
les thèmes suivants :

- ESTIME DE SOI
- RELATION AVEC LES  
AUTRES
- VIEILLIR SEREINEMENT

GRATUITS AVEC ADHÉSION À JOUR  
RÉSERVÉS AUX SÉNIORS

