

# capsule temporelle

Offre Sénior

A photograph of a man and a woman sitting at a desk with a computer keyboard. The man, on the left, is wearing glasses and a dark shirt, smiling at the camera. The woman, on the right, is older, wearing glasses, a white turtleneck, a patterned top, and a beaded necklace. She is looking towards the man. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. A large white arrow points downwards from the text 'Capsules Séniors' towards the bottom right corner.

## Capsules Séniors

## CAPSULE INDIVIDUEL

1 HEURE

## CAPSULE COLLECTIVE

1 H 30

## RÉCIT DE VIE

3 HEURES

### CONFIANCE & ESTIME DE SOI

Prenez conscience de vos ressources à l'aide du jeu Win Your Star.

### BIEN-ÊTRE

Abordez un problème avec un accompagnement qui invite à la recherche de solutions et passer à l'action.

### MOMENT PARTAGÉ

Quand les mots ne viennent pas, exprimez-vous avec des visuels ou créez de vos mains.

### CONFIANCE & ESTIME DE SOI

Prenez conscience de vos ressources à l'aide du jeu Win Your Star et grâce aux autres participants.

### ENSEMBLE

Ecrivez & chantez une chanson qui vous ressemble.

### MOMENT PARTAGÉ

Quand les mots ne viennent pas exprimez-vous avec des visuels ou créez de vos mains.

### MON AVENTURE

Racontez, sauvegardez et transmettez une aventure de votre vie.

### MON RÉCIT DE VIE

Racontez, sauvegardez et transmettez votre récit de vie.

### MON HISTOIRE

Racontez, sauvegarder et transmettez votre histoire de vie avec des bonus et un coffret offert

# **capsule** **temporelle**

Souvenirs éternels

🎯 **Gaëtan Beuve**

☎ **06 95 67 22 99**

📧 **gaetanbeuve@gmail.com**



<https://capsuletemporelle.fr>