

CAP BIEN-ÊTRE

CAP BIEN-ÊTRE



4

Parcours CAP Bien-être Un parcours en 5 étapes

- 1** ÉMOTIONS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ
- 2** GESTION DU STRESS
- 3** BIEN VIVRE AVEC SOI
- 4** BIEN VIVRE AVEC LES AUTRES
- 5** GARDER LE CAP

Vendredi 27 mars 2026, 9h30-12h

L'école Buissonnière, 25380 Charmoille

Vendredi 3 avril 2026, 9h30-12h

L'école Buissonnière, 25380 Charmoille

Vendredi 10 avril 2026, 9h30-12h

L'école Buissonnière, 25380 Charmoille

Vendredi 17 avril 2026, 9h30-12h

L'école Buissonnière, 25380 Charmoille

Séance individuelle à distance



Inscription gratuite et obligatoire auprès de Mélanie MASTAING au 06 74 18 68 20

ou par mail : melanie.mastaing@asept-bfc.fr