



Parcours CAP Bien-être

Un parcours en 5 étapes

1

ÉMOTIONS
BIEN-ÊTRE ET
SANTÉ

Vendredi 27 mars 2026, 9h30-12h

L'école Buissonnière, 25380 Charmoille

2

GESTION
DU STRESS

Vendredi 3 avril 2026, 9h30-12h

L'école Buissonnière, 25380 Charmoille

3

BIEN VIVRE
AVEC SOI

Vendredi 10 avril 2026, 9h30-12h

L'école Buissonnière, 25380 Charmoille

4

BIEN VIVRE
AVEC LES AUTRES

Vendredi 17 avril 2026, 9h30-12h

L'école Buissonnière, 25380 Charmoille

5

GARDER
LE CAP

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