

# LE PARCOURS CAP BIEN-ÊTRE

*Atelier collectif gratuit à partir de 60 ans  
à l'Espace Santé Dole Nord Jura*

**Séance 1**

**Emotion, bien-être et santé**  
Mercredi 11 janvier

**Séance 2**

**Gestion du stress**  
Mercredi 18 janvier

**Séance 3**

**Bien vivre avec soi**  
Mercredi 25 janvier

**Séance 4**

**Bien vivre avec les autres**  
Mercredi 1er février

**De 9h30  
à 12h00**



**Inscription gratuite et obligatoire aux 4 séances**

Espace Santé Dole Nord Jura

23 Av. Georges Pompidou - DOLE

contact@espacesante-dnj.fr - 03 84 72 46 55



Association Santé  
Education et Prévention  
sur les Territoires  
Franche-Comté/Bourgogne

**ju  
ra**  
LE DÉPARTEMENT

