



À PARTIR
DE 55 ANS

ATELIERS

Cap Bien-être



Salle des Conférences

Avenue de la Libération, 63240 Mont-Dore

Les Mardis de 14h à 16h45

Séance 1 : Mardi 13 mai

Séance 2 : Mardi 20 mai

Séance 3 : Mardi 27 mai

Séance 4 : Mardi 03 juin



Inscription et renseignement : CLIC Senior Montagne - 06 03 75 09 15



À PARTIR
DE 55 ANS

ATELIERS

Cap Bien-être



Salle des Conférences

Avenue de la Libération, 63240 Mont-Dore

Les Mardis de 14h à 16h45

Séance 1 : Mardi 13 mai

Séance 2 : Mardi 20 mai

Séance 3 : Mardi 27 mai

Séance 4 : Mardi 03 juin



Inscription et renseignement : CLIC Senior Montagne - 06 03 75 09 15

ATELIER *Cap Bien-être*



4 séances hebdomadaires



2h45



Par groupe
de 8 à 12 personnes

Ce programme a pour objectif de **contribuer au maintien d'un état de bien-être**. Il vise à **développer votre capacité à adopter un comportement approprié et positif** face aux **épreuves de la vie quotidienne**, notamment la **gestion du stress** et des **émotions**.



Le déroulé de l'atelier

SÉANCE 1

Émotions, bien-être et santé

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.

Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

SÉANCE 3

Bien vivre avec soi

Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.

Initiation à la relaxation et à la visualisation.

SÉANCE 2

Gestion du stress

Identifier, comprendre et gérer le stress.

Initiation à la respiration abdominale et l'auto massage.

SÉANCE 4

Bien vivre avec les autres

Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé. Prendre des engagements personnels pour mieux gérer son stress et ses émotions.

Un entretien téléphonique sera effectué à la fin du programme

ATELIER *Cap Bien-être*



4 séances hebdomadaires



2h45



Par groupe
de 8 à 12 personnes

Ce programme a pour objectif de **contribuer au maintien d'un état de bien-être**. Il vise à **développer votre capacité à adopter un comportement approprié et positif** face aux **épreuves de la vie quotidienne**, notamment la **gestion du stress** et des **émotions**.



Le déroulé de l'atelier

SÉANCE 1

Émotions, bien-être et santé

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.

Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

SÉANCE 3

Bien vivre avec soi

Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.

Initiation à la relaxation et à la visualisation.

SÉANCE 2

Gestion du stress

Identifier, comprendre et gérer le stress.

Initiation à la respiration abdominale et l'auto massage.

SÉANCE 4

Bien vivre avec les autres

Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé. Prendre des engagements personnels pour mieux gérer son stress et ses émotions.

Un entretien téléphonique sera effectué à la fin du programme