

ATELIERS  
Cap  
Bien-être



# APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

4 séances

du 17 mars au 7 avril 2026

Ouvert à tous les retraités

Inscription  
obligatoire !

TOUS LES MARDIS DE 14H00 À 16H45  
MIRÉ



**POUR Bien  
vieILLIR**

Pour tout renseignement ou inscription,  
contactez notre partenaire la MSA  
au 02 41 31 77 12

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire

Le contenu des séances sur [www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)

