

Les ateliers Bien-être : se sentir bien au quotidien

Le bien-être, un sujet dont tout le monde parle et qui, pourtant, est bien difficile à atteindre au quotidien. Le stress du travail, des transports, d'être un parent ou grand-parent toujours au top, d'arriver à gérer un emploi du temps plus que chargé...

C'est pourquoi la Ville vous propose de participer à un **ensemble d'ateliers autour du bien-être, du 3 octobre au 23 janvier**. Ces ateliers sont articulés en huit séances, **les jeudis matin, de 9h15 à 11h15 à la Maison de la Halle**.

Les inscriptions sont closes.



Attention : Une inscription vous engage à participer à l'ensemble des séances. Nous vous invitons à vérifier vos disponibilités au préalable.

Les inscriptions sont closes.

DATES

3 octobre
17 octobre
7 novembre
21 novembre
5 décembre
19 décembre
9 janvier
23 janvier

SÉANCES

Première rencontre
Estime de soi
Estime de soi
Confiance en soi
Gestion des émotions
Gestion des émotions
Communication non-violente
Bilan

Un dispositif proposé par la ville d'Éragny, avec la participation de l'Agglomération de Cergy-Pontoise, de la Préfecture du Val-d'Oise ainsi que de l'Agence Régionale de Santé Île-de-France.

Infos pratiques

Atelier bien-être

D'octobre 2024 à janvier 2025

Maison de la Halle

À noter : Une inscription vous engage à participer à l'ensemble des séances, nous vous invitons à vérifier vos disponibilités au préalable.

INSCRIPTION CLOSES

Contact

Renseignements au 01 34 48 51 89