

# 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