

Les ateliers Bien-être : se sentir bien au quotidien

Les jeudis 26 mars - 2 & 9 avril - 7, 21 & 28 mai

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 26 mars au 28 mai**. Ces ateliers sont articulés en six séances, **les jeudis matin, de 9h15 à 11h15 à la Maison de la Challe**.



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

[Inscrivez-vous ici !](#)

DATES SÉANCES

26 mars Interconnaissance

2 avril Estime de soi

9 avril Confiance en soi

7 mai Gestion des émotions

21 mai Communication non violente

28 mai 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 Régional de Santé Île-de-France.

Infos pratiques

Atelier Bien-Être

Du 26 mars au 28 mai 2026

Maison de la Challe

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

Liens utiles

[Inscriptions aux ateliers Bien-être](#)

Contact

Renseignements au 01 34 48 51 89