



Bonjour,

Pour apprendre à gérer votre stress et vos émotions, nous vous proposons de participer à un **cycle d'atelier innovant**, mis en œuvre par l'association MSA Services POITOU, en coordination avec l'ensemble des caisses de retraite et l'ASEPT POITOU :

## **Atelier « CAP BIEN-ETRE » à Blaslay**

Nous vous proposons de participer à **4 séances collectives et 1 séance individuelle de prévention sur les thèmes suivants** : émotions, bien-être et santé, gestion du stress, bien vivre avec soi, bien vivre avec les autres, regard individuel sur le parcours... Un groupe de 10 personnes est constitué pour l'ensemble du cycle.

**La première séance aura lieu le :**

**Lundi 13 novembre 2023  
de 14h00 à 16h45  
1, place de l'église  
86170 BLASLAY**

**S'adressant aux seniors, quel que soit leur régime de retraite, nous vous remercions de bien vouloir communiquer cette action de prévention au sein de votre réseau, et à toutes personnes pouvant être intéressées.**

Les places étant limitées, une inscription est obligatoire, en nous retournant la fiche d'inscription accompagnée du règlement de 20,00€\* **avant le 25 octobre 2023.**

*Ateliers organisés selon les règles sanitaires en vigueur.*

Pour tout renseignement, contactez-nous au **05 49 44 56 36** et/ou consultez notre site :

[www.msaservices-poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)

Cordialement,  
**MSA Services POITOU**

*\*cf. bulletin d'inscription*