



L'ASSOCIATION DES AIDANTS FAMILIAUX "GRAINES D'AMIS DU VAL DES USSES"

ET L'ASSOCIATION BRAIN UP

VOUS PROPOSENT

QUATRE

SEANCES sur le thème

**« BIEN ETRE AU
QUOTIDIEN »**



Depuis la création de notre association, le 17 avril 2014, un grand nombre d'actions ont été entreprises et ont obtenu un vif succès.

En participant à cette session vous explorerez les mécanismes associés au bien-être mental, à la confiance en soi, à l'image et à l'estime de soi, dans une démarche participative, bienveillante et positive.

" L'estime de soi, le bien être et la santé"

" Bien commencer sa journée »

« Cultiver son bonheur »

« Le lien social et la communication interpersonnelle»

Association "graines d'amis du Val des Usses"

Mairie de FRANGY 74270 - 19 rue du Grand Pont

Mail : grainesdamis74@gmail.com

tél secrétariat : 06 43 79 65 00

Ces séances auront lieu

de 14h 30 à 16h 30 à MUSIEGES salle Georges Rachel - locaux de l'ADMR - zone des Bonnets, les :

- **jeudi 23 janvier 2025**
- **jeudi 13 février 2025**
- **jeudi 27 mars 2025**
- **jeudi 24 avril 2025**

Bien vouloir vous inscrire LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE auprès de l'association GRAINES D'AMIS, soit par mail, soit par téléphone.

Le nombre de places est limitées.