

Le Rionet
CENTRE **SOCIAL** &
Culturel ASSOCIATIF



RENCONTRE SANTÉ



**Spécial
séniors**

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



➤ GÉRER MON STRESS ET MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN !

**Tous les mardis
du 21 avril au
19 mai 2026**

➤ **DE 10H À 12H**

➤ **LE VIGNON-EN-QUERCY**
Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



AU PROGRAMME :

Participez à un cycle de 5 ateliers animés
par une psychologue :

- Stress et émotions dans tous leurs états
- Le stress et ses impacts
- Reconnaître ses émotions au quotidien
- Initiation au secourisme en santé mentale
- Construire son plan de gestion du stress

**INSCRIPTION
GRATUITE**

**05.65.37.20.74
rionet@rionet.fr**

Partenaires

Action menée
avec le soutien de la

