

CAP'Sport t'aide à cultiver un mieux-être avec

# UN TEMPS POUR SOI

## Besoin d'un moment pour vous ressourcer ?

Accordez-vous une pause bienveillante, un espace où vous pouvez vous exprimer librement, sans jugement. Autour d'un café, lors d'une balade ou dans un moment de calme, prenez le temps de vous recentrer et de vous ressourcer.

Créneaux individuels d'une heure, tous les mercredis de 9h00 à 12h00. Via une prise de rendez-vous.



### Contact:

Jennifer Robert | 06 30 40 24 57  
jrobert@capsport-epi.fr



Cap'Sport association