

Association Vayres à Soi

Nouveauté dès le 30 septembre!



Atelier cuisine

cuisiner c'est bon pour le moral et la santé!

Apprendre, partager, redécouvrir, prendre confiance, changer ses habitudes alimentaires, lever les obstacles à une alimentation saine, aimer bien manger!

Les 14/10, 9/12, 23/12 14H30



Atelier théâtre

Stress & trac à l'oral?

Faciliter la prise de parole en public, aisance oratoire,
Composer avec le regard de l'autre

Se libérer de sa peur **le 25/11 14H30**



Atelier écrire, rédiger et candidater

CV, lettre de motivation/ courrier, bien écrire, valoriser ses connaissances et compétences, aisance rédactionnelle, culture générale – **le 30/09 et 28/10- 14H30**

Adhésion à l'association 10€/personne/an.

**Le 1^{er} Cours découverte est gratuit pour chacun de ces 3 ateliers
puis 10€ pour 2 ateliers par personne**

RENSEIGNEMENTS au 06.13.85.10.32