

## Café bien être à Episode vendredi soir

Météo et vacances ont réduit l'assistance



Café bien être à Episode vendredi soir

Vendredi soir l'association Court'Echelle invitait à sa nouvelle soirée "Café bien être" à Plaisance en partenariat avec l'association Episode. C'était le premier soir des vacances, grands et petits, pouvaient s'informer, partager des techniques à même de contribuer à leur épanouissement et développement personnel, au travers d'un jeu de table interactif, Parcours D-Stress, qui a pour objectif de sensibiliser à la problématique du stress, de servir de support pour une animation au cours de laquelle les participants sont amenés à dialoguer à partir de situations concrètes évocatrices de stress.