

# - Atelier « Je me ressource ! »

## À vivre et à ressentir comme un voyage

**CAP DRÔME DES COLLINES**  
**Coordination Autonomie Prévention**

*Animé par Josiane Gonard, association Vers l'essentiel.*

**DES APPORTS CONCRETS,  
FACILES À RÉUTILISER  
POUR AMÉLIORER SA  
QUALITÉ DE VIE.**

**JEUDI 7 NOVEMBRE**

**De 19h à 21 h30**

Espace des Collines  
Avenue du Général de Gaulle

**SAINT-DONAT-SUR-L'HERBASSE**

**DIMANCHE 24 NOVEMBRE**

**De 9h30 à 12h**

Maison du paysan

**LA CHAPELLE-EN-VERCORS**

**Entrée libre et gratuite** - *Venez en avance  
et profitez d'un moment de convivialité à l'issue de l'atelier.*

**> Renseignements**

Vers l'essentiel - **06 33 48 33 12**  
assoverslessentiel.fr



- L A  
D R O  
M E -

LE DÉPARTEMENT



ladrome.fr