

PROGRAMME « Du stress à la sérénité »

Séance 1 : Mieux connaître son stress

Mardi 30 Avril de 9h30 à 11h30

Le stress : quels origines, effets, signaux ? Puis-je agir sur mon stress ?

Animée par Mme Devoisin – Lagarde, psychologue

Séance 2 : Mieux gérer son stress

Mardi 7 Mai de 9h30 à 11h30

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être :

Activité 1 : Initiation à la psychologie positive

Activité 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Animée par Mme Devoisin – Lagarde, psychologue

Séance 3 : Mieux libérer ses tensions

Mardi 21 Mai de 9h30 à 11h30

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur la gestion du stress :

Activité 1 : L'activité physique

Activité 2 : Initiation à la sophrologie

Animée par Mme Boulay, Professionnelle en Activités Physiques Adaptées, et par Mme Ruas, sophrologue

En complément des séances, un entretien individuel de 30 minutes (optionnel) avec la psychologue vous sera proposé si vous souhaitez obtenir des conseils personnalisés.

LIEU :

Salle Girard - Espace de la Gare - Place du 14 Juillet à Saint Paul 3 Chateaux.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : **04 27 86 49 15** (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGslOUQIQUe%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQtk%3D>

L'inscription doit se faire pour l'ensemble des séances proposées.