



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Du stress à la sérénité

## Rendez-vous à Gerzat

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

- Reconnaître vos sources de stress, vos tensions physiques et mentales.
- Identifier et mieux connaître vos ressources pour vous sentir bien.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

## PROGRAMME



### Séance 1 Mieux connaître son stress

Lundi 9 mars 2026 de 10 h 00 à 12 h 00

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

*Animée par une psychologue*



### Séance 2 Mieux gérer son stress

Lundi 16 mars 2026 de 10 h 00 à 12 h 30

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

*Animée par une psychologue*

#### ► Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

**En quoi consiste la psychologie positive ?**

**Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?**

#### ► Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

**En quoi consiste la méditation pleine conscience ?**

**Quels sont ses effets sur mon bien-être ?**

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Mieux gérer son stress

Lundi 23 mars 2026 de 10 h 00 à 12 h 15

### ► Atelier 1 : L'activité physique

*Animée par un intervenant en activité physique adaptée*

**En quoi la pratique régulière d'activité physique a-t-elle un impact sur mon stress ?**

### ► Atelier 2 : Initiation à la sophrologie

*Animée par une sophrologue*

**En quoi consiste la sophrologie ?**

**Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?**



## Entretien individuel (Facultatif)

### ► Sur inscription

Lundi 30 mars 2026 matin

*Animé par une psychologue*

**Quel bilan pour mon parcours ?**

**Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?**

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : Club House, Complexe sportif et culturel Marcel Paul, 37 Route de Cébazat  
63360 Gerzat



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention.

#### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 02/03/2026 :

- Par courriel : [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ou au 06 30 93 36 99 (numéros uniquement dédiés aux actions de prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription :  
<https://app.evalandgo.com/f/241573/4pwM7z9rovY2KLKZM5DBx4>
- En flashant le QR Code ci-contre

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flashez  
le QR Code

Antenne Camieg Auvergne Rhône-Alpes • 109, Boulevard de Stalingrad – 69100 VILLEURBANNE

📞 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ✉ [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)