



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous à Valence à partir du 25 Septembre

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

Jeudi 25 Septembre de 9h45 à 11h45

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

Animée par une psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Jeudi 2 Octobre de 9h45 à 11h45

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

Animée par une psychologue

► Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive (9h45 – 10h45)

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

► Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience (10h45 – 11h45)

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer son stress

Jeudi 9 Octobre de 9h45 à 11h45

► Atelier 1 : L'activité physique (9h45 – 10h45)

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 (10h45 – 11h45)

Animée par une sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : CMCAS de Valence : 24 Rue Louis Armstrong, 26000 Valence

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 18/09/2026 :

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

- En flashant le QR Code ci-contre

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

