



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous à la CMCAS de Lannion

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.

PROGRAMME



Séance 1 Mieux connaître son stress

Jeudi 12 mars de 10h à 12h

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

Animée par un psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Jeudi 19 mars de 10h à 12h

Découvertes des activités et leurs améliorations possibles sur le bien être

► Activité 1 : Initiation à la psychologie positive

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

► Activité 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

Animée par un psychologue

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer son stress

Jeudi 26 mars de 10h à 12h

► Activité 1 : L'activité physique

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

► Atelier 2 : Initiation à la cohérence cardiaque

En quoi consiste la cohérence cardiaque ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

Animée par une enseignante en activité physique adaptée et un psychologue

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : hôtel Ibis, 30 av du Générale de Gaulle à Lannion



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

► Renseignements et inscriptions

- Par mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

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



► **Rendez-vous les jeudis 12, 19 et 26 mars de 10h à 12h**

Antenne Camieg Bretagne

■ 02 322 06 29 15 (boîte vocale)

✉ camieg-prevention-bretagne@camieg.org