



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Ma santé en 3D

**Rendez-vous à partir du mars 31 mars de 10h30 à 12h à Dinan**  
**Participez aux 6 séances de notre parcours de prévention.**

Prendre soin de soi, être à l'écoute de ses besoins et pratiquer une activité physique régulière participent à notre bien-être.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels du champ de la santé.

## PROGRAMME

### Des thématiques complémentaires

Un parcours de prévention prenant en compte les trois dimensions de la santé : physique, mentale et sociale, pour préserver votre bien être et votre santé au quotidien.

### La convivialité d'un groupe

« Ma santé en 3D » vous permet d'intégrer un groupe d'environ douze personnes pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



### Séances 1 & 2    Parlons santé !

Mardi 31 mars de 10h30 à 12h

**Rythmes de vie et bien-être : trouver le juste équilibre au quotidien.**

*Animée par une psychologue*

Mardi 7 avril de 10h30 à 12h

**Initiation à la pratique d'une activité physique**

*Animée par un enseignant en activité physique adaptée*



### Séances 3 & 4    Ma santé, j'en prends soin !

Mardi 14 avril de 10h30 à 12h

**Estime de soi, confiance en soi et bien-être : quels liens ?**

*Animée par une psychologue*

Mardi 21 avril de 10h30 à 12h

**Initiation à la pratique d'une activité physique**

*Animée par un enseignant en activité physique adaptée*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 5 & 6 Le lien social c'est la santé !

Mardi 28 avril de 10h30 à 12h

**Communication, relations et soutien social : quels bénéfices pour la santé ?**

*Animée par une psychologue*

Mardi 5 mai de 10h30 à 12h

**Initiation à la pratique d'une activité physique**

*Animée par un enseignant en activité physique adaptée*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : **Maison des associations, bd André Aubert à Dinan**



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](mailto: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.



Flashez  
le QRCode

### ► Rendez-vous à partir du mars 31 mars de 10h30 à 12h à Dinan

Antenne Camieg Bretagne • 35000 Rennes

02 22 06 29 15 (boîte vocale)

camieg-prevention-bretagne@camieg.org