



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Ma santé en 3D

**Rendez-vous à partir du vendredi 3 octobre de 10h à 12h**  
**Participez aux 4 séances de notre parcours de prévention.**

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## PROGRAMME

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

### Des thématiques complémentaires

Un parcours de prévention prenant en compte les trois dimensions de la santé : physique, mentale, sociale, visant à améliorer vos comportements de santé au long terme.

### Une démarche active et participative

Accroître votre pouvoir d'agir sur votre bien-être, en développant vos connaissances et compétences en matière de santé, en travaillant votre motivation et votre confiance en vous.

### 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.



#### **Séance 1** Pensez un peu, beaucoup... à son rythme de vie

Vendredi 3 octobre de 10h à 12h

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

**Initiation à la pratique de la relaxation**

*Animée par une spécialiste de la prévention santé*



#### **Séance 2** Penser un peu, beaucoup... à soi

Vendredi 10 octobre de 10h à 12h

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

**Initiation à la pratique de la sophrologie**

*Animée par une spécialiste de la prévention santé*

# AU PROGRAMME (suite)



## **Séance 3** Penser un peu, beaucoup... à soi et aux autres

Vendredi 17 octobre de 10h à 12h

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

**Initiation à la pratique de la gymnastique douce**

*Animée par une spécialiste de la prévention santé/ éducatrice sportive*



## **Séance 4** Faisons le bilan !

Vendredi 5 décembre de 10h à 11h

**Bilan du parcours**

**Moment de convivialité**

*Animée par Laurence PARISET, chargée de projet en prévention santé*

## INFOS PRATIQUES

---

*L'ensemble des séances se dérouleront à la CMCAS 36 rue du 26<sup>ème</sup> RI à Nancy.*

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

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

### ► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 26/09/2025

- Par courriel : [camieg-prevention-grandest@camieg.org](mailto:camieg-prevention-grandest@camieg.org)
- Par téléphone : 03 55 66 06 15 (répondeur téléphonique)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le QR code suivant :

*Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code*

