

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Ce rendez-vous santé est ouvert aux assurés de la Camieg et de la CPAM de l'Aisne. La participation est gratuite. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

Les séances en présentiel se déroulent dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

► Lieu du rendez-vous santé

Saint Quentin : Salle annexe de la CPAM, 29 boulevard Roosevelt

► Renseignements et inscriptions

Pour tout renseignement, laissez un message au 03 62 53 78 15 (répondeur prévention).

Inscriptions (par ordre d'arrivée) **avant le 10/11/22** :

- par courriel à camieg-prevention-hdf@camieg.org,
- sur le répondeur prévention
- en ligne en complétant le formulaire d'inscription au lien suivant : <https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk5aSU5MmolOTkIQjE%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQTk%3D>



Antenne Camieg Hauts-de-France
100-102, rue Nationale 59000 LILLE



camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (répondeur Prévention)



Prévention Santé



► Rendez-vous santé

Boostez votre bien-être

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



RENDEZ-VOUS SANTÉ

Boostez votre bien-être À St-Quentin

Participez aux 3 séances de ce rendez-vous santé pour :

► Maintenir une santé physique et mentale positive

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

PROGRAMME

► Séance 1 : Mieux gérer son stress

Mercredi 23 novembre – 14h à 16h15

Animée par une psychologue

- **Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive** (Durée : 1h)

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

Pause de 15 mn

- **Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience** (Durée : 1h)

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

► Séance 2 : Mieux libérer ses tensions

Mardi 6 décembre – 14h à 16h15

- **Atelier 1 : Initiation au yoga** (Durée : 1h)

Animé par un professeur de yoga

En quoi la pratique du yoga a-t-elle un impact sur mon stress ?

Pause de 15 mn

- **Atelier 2 : Initiation à la sophrologie** (Durée : 1h)

Animé par une sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

► Séance 3 : Vers un mieux-être

Mercredi 14 décembre de 14h à 16h

Animée par une psychologue

- **Atelier : Marche ressourçante** (Durée : 1h30)

Une marche pas comme les autres où se mêlent exercices de respiration, éveil sensoriel et observation de l'environnement.

- **Gouter convivial** (Durée 30 mn)

Pour clôturer cet atelier, un goûter convivial est proposé.

