



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous en visioconférence

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

Mercredi 14 octobre 14h à 15h30

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

Animée par une sophrologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Mercredi 21 octobre 14h à 15h30

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

► Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Animée par une sophrologue

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

► Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Animée par une sophrologue

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer son stress

Mercredi 28 octobre 14h à 15h30

► Atelier 1 : Initiation à la sophrologie

Animé par un sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

► Atelier 2 : L'activité physique

Animé par un éducateur sportif

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

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 77 42 61 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 10/10//2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02 77 42 65 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.

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 77 45 61 15.



► **Rendez-vous les mercredis 14,21 et 28 octobre en visioconférence**