



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Ma santé en 3D

**Rendez-vous les 24 juin, 1<sup>er</sup> et 3 juillet en visioconférence**  
Participez aux 3 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  
& 2**

**Faisons connaissance !  
Pensez un peu, beaucoup... à son rythme de vie**

Mardi 24 juin de 13h30 à 16h30

**Présentation du parcours et du groupe**

**La santé et le bien-être, parlons-en !**

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

**Initiation à la pratique de gym douce**

*Animée par une psychologue et un éducateur sportif*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Penser un peu, beaucoup... à soi

Mardi 1<sup>er</sup> juillet - 13h30 à 16h30

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

**Initiation à la pratique de gym douce**

*Animée par une psychologue et un éducateur sportif*



## Séance 4 Penser un peu, beaucoup... à soi et aux autres

Jeudi 3 juillet – 13h30 à 16h30

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

**Initiation à la pratique de gym douce**

*Animée par une psychologue et un éducateur sportif*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Un lien pour la visioconférence vous sera transmis lors de votre inscription. Il s'agit d'un parcours de prévention.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances. Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 77 62 41 15

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 20/06/2025 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-normandie@camieg.org](mailto:camieg-prevention-normandie@camieg.org)
- Par téléphone : 02 77 62 41 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://www.evalandgo.com>

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 62 41 15



Flashez  
le QRCode

► **Rendez-vous les 24 juin et 1<sup>er</sup> et 3 juillet – 13h30 à 16h30 en visioconférence**