



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous à l'Aigle le 23 novembre à partir de 10h

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. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME



Séance 1 Mieux connaître son stress

Le 23 novembre de 10h à 11h30

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

Animée par Odile GAY – Psychologue clinicienne



Séance 2 Mieux gérer son stress

Le 23 novembre de 13h à 14h30

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

► Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Animée par Odile GAY – Psychologue clinicienne

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

► Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Animée par Odile GAY – Psychologue clinicienne

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer son stress

Le 24 novembre de 10h à 12h

► Atelier 1 : L'activité physique

Animée par un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée

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

► Atelier 2 : Initiation à la sophrologie

Animée par un(e) sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?



Entretien individuel (Facultatif)

► Sur inscription

Animée par Odile GAY psychologue clinicienne

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle de réunion, 4 Rue de l'Ancienne Poste à l'Aigle

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.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 20/11/2026 :

- Par courriel : 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



Cette action est menée en partenariat avec la CAVIMAC. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.

► **Rendez-vous le 23 novembre à partir de 10h**

