



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous à St-Denis à partir du 4 juin

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



ATELIER

Séance 1 Mieux connaître son stress

Jeudi 4 juin de 9h à 11h

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

Animée par une psychologue



ATELIER

Séance 2 Mieux gérer son stress

Jeudi 11 juin de 9h à 11h

Découverte des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

▶ Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Animé par une psychologue

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

▶ Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Animé par une psychologue

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

AU PROGRAMME (suite)

Séance 3 Mieux gérer son stress

Jeudi 18 juin de 9h à 11h



Découverte des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

► Atelier 1 : L'activité physique

Animé 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

Animé par une sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?



Entretien individuel (Facultatif)

► Participation sur inscription

Animée par un(e) psychologue

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : CMCAS – 25 rue de la Digue – 97400 St-Denis



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 au 05 24 57 25 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 28/05/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 05 24 57 25 15
- En ligne, en flashant le QR Code ci-contre

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



► **Rendez-vous le jeudi 4 juin à 9h**