



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous le 24 mars - 14 h 00 à Aix-en-Provence

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

Mardi 24 mars de 14 h 00 à 16 h 00

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

Animée par une psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Vendredi 27 mars de 10 h 00 à 12 h 00

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

► Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

► Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

Animée par une psychologue praticienne MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience)

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer son stress

Mardi 31 mars de 10 h 00 à 12 h 00

► Atelier : Initiation à la sophrologie

Animée par un sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

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 19/03/2026 (sous réserve de places disponibles) :

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 04 86 67 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flashez le
QRCode

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

► Informations pratiques

La Gare Coworking Aix
Place de la gare
13100 Aix-en-Provence