



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous les 4, 11 et 18 juin, aux Ponts de Cé

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 4 juin, de 10h à 12h

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

Animée par une psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Mercredi 11 juin, de 10h à 12h

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

► Activité 1 : Initiation à la psychologie positive

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

► Activité 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

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux libérer ses tensions

Mercredi 18 juin, de 10h à 12h

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur la gestion du stress

► Activité 1 : Initiation à la sophrologie

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

Animée par une sophrologue

► Activité 2 : L'activité physique

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

Animée par un éducateur sportif

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Maison départementale des Sports – Salle Maine-et-Loire
7 rue Pierre de Coubertin, 49130 Les Ponts de Cé

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, vous pouvez laisser un message sur notre boîte vocale prévention au **02 53 59 11 15**.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 29/05/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QR Code ci-après :



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