



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

**Rendez-vous les mercredis 24 septembre, 1^{er} et 8 octobre,
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 24 septembre, de 10h à 12h

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

Animée par une psychologue



Séance 2 Mieux libérer ses tensions

Mercredi 1^{er} octobre, 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

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer son stress

Mercredi 8 octobre, 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

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 17/09/2025 :

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



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