



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Du stress à la sérénité

## Rendez-vous à Savenay

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

Mardi 24 mars de 10h à 12h

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

*Animée par un(e) expert(e)*



### Séance 2 Mieux gérer son stress

Mercredi 8 avril de 10h à 12h

**Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être**

#### ► Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

*Animée par un(e) expert(e)*

**En quoi consiste la psychologie positive ?**

**Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?**

#### ► Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

*Animée par un(e) praticien(ne) MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience)*

**En quoi consiste la méditation pleine conscience ?**

**Quels sont ses effets sur mon bien-être ?**

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Mieux gérer son stress

Mercredi 15 avril 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 ?**

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Les séances se dérouleront à la salle CMCAS Le lac à Savenay (à l'angle du Le quarteron et de La Dutais)

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 16/03/2026 :

- Par courriel : [camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)
- Par téléphone : 02 53 59 11 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.

► **Rendez-vous les 24 mars, 8 et 15 avril 2026 à Savenay de 10h à 12h**