



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous à Saint-Berthevin

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

Jeudi 19 juin de 10h à 12h

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

Animée par un(e) psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Jeudi 26 juin 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 ?

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer son stress

Jeudi 3 juillet 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) psychologue

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) psychologue

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les séances se dérouleront à la CMCAS Anjou-Maine - complexe Marcel Paul - au 19 rue de la Croix des Landes à Saint-Berthevin.

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 12/06/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 11 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flasher
le QRCode

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

► **Rendez-vous les 19, 26 juin et 3 juillet 2025 à Saint-Berthevin de 10h à 12h**