

## PROGRAMME « Du stress à la sérénité »

### Séance 1 : Mieux connaître son stress

*Mardi 30 Avril de 9h30 à 11h30*

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

*Animée par Mme Devoisin – Lagarde, psychologue*

### Séance 2 : Mieux gérer son stress

*Mardi 7 Mai de 9h30 à 11h30*

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

Activité 1 : Initiation à la psychologie positive

Activité 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

*Animée par Mme Devoisin – Lagarde, psychologue*

### Séance 3 : Mieux libérer ses tensions

*Mardi 21 Mai de 9h30 à 11h30*

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

Activité 1 : L'activité physique

Activité 2 : Initiation à la sophrologie

*Animée par Mme Boulay, Professionnelle en Activités Physiques Adaptées, et par Mme Ruas, sophrologue*

En complément des séances, un entretien individuel de 30 minutes (optionnel) avec la psychologue vous sera proposé si vous souhaitez obtenir des conseils personnalisés.

### LIEU :

Salle Girard - Espace de la Gare - Place du 14 Juillet à Saint Paul 3 Chateaux.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

- Par courriel : [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)
- Par téléphone : **04 27 86 49 15** (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGslOUQIQUe%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQtk%3D>

**L'inscription doit se faire pour l'ensemble des séances proposées.**