

PROGRAMME

« Du stress à la sérénité » à Pierrelatte

Séance 1 : Mieux connaître son stress

Mardi 12 Mars 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 19 Mars de 9h30 à 11h30

Découverte 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 26 Mars de 9h30 à 11h30

Découverte 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 avec la psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés.

INFORMATIONS PRATIQUES

SLVie 06

Immeuble le Champ de Mars, 2 avenue Irène et Frédéric Joliot Curie

(1^{er} Etage bureau n 10) – 26 700 Pierrelatte

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

- Par courriel : 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=JTk3bSU5NGsIOUQIQUe%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQtk%3D>

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



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code