

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Modalités pratiques de participation

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 au 02 22 06 29 15.

Les inscriptions sont possibles par :

- Courriel : [camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)
- Téléphone : 02 22 06 29 15
- <https://app.evalandgo.com/s/index.php?id=JTk3bSU5NG0IOUYIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>

### ► Informations pratiques

Dates : Les 7, 14 et 21 novembre de 14h à 16h  
Lieu : Salle CMCAS Voltaire, 82 Rue Eugène Pottier, 35000 Rennes



Prévention Santé



### ► Parcours de prévention

## Du stress à la sérénité

[camieg.fr](http://camieg.fr)



Antenne Camieg Bretagne



[camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)



02 22 06 29 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

# PARCOURS DE PRÉVENTION

## Du stress à la sérénité à Rennes

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

Le lundi 7 novembre – 14h à 16h

*Animée par un psychologue*

Le stress : quels origines, effets, signaux ?

Puis-je agir sur mon stress ?

### ▶ Séance 2 : Mises en pratique

Le lundi 14 novembre – 14h à 16h

- 1 : Initiation à la psychologie positive

*Animé par un psychologue*

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

- 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

### ▶ Séance 3 : Mises en pratique

Le lundi 21 novembre – 14h à 16h

- 1 : L'activité physique

*Animé par un éducateur sportif*

En quoi la pratique régulière d'activité physique a-t-elle un impact sur mon stress ?

- 2 : Initiation à la sophrologie

*Animé par un sophrologue*

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

