

## 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.  
L'entretien individuel est facultatif.

### ► 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 :

- Mail : [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 vendredis 8, 15 et 22 septembre de 14h à 16h  
Lieu : Salle CMCAS, 22b rue de l'eau blanche à Brest



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 Brest

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 vendredi 8 septembre – 14h à 16h*

Le stress : quels origines, effets, signaux ?

Puis-je agir sur mon stress ?

*Animée par une psychologue*

### ▶ Séance 2 : Mises en pratique

*Le vendredi 15 septembre – 14h à 16h*

- 1 : Initiation à la psychologie positive

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 ?

*Animé par une psychologue*

### ▶ Séance 3 : Mises en pratique

*Le vendredi 22 septembre – 14h à 16h*

- 1 : L'activité physique

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

*Animé par un éducateur sportif*

- 2 : Initiation à la sophrologie

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

*Animé par un sophrologue*

### ▶ Entretien individuel (facultatif – sur inscription)

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

*Animé par une psychologue*

