

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 01 77 93 14 18

Les inscriptions sont possibles par :

- Camieg-prevention-idf@camieg.org
- 01 77 93 14 18
- <https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTglQj!%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D>

Lieu

CMCAS 91
100 rue du pelvoux – Batiment Olympe – 2^{ème} étage
91080 COURCOURONNES



Prévention Santé



► Parcours de prévention

Du stress à la sérénité

camieg.fr



Antenne Camieg Ile-de-france
11 rue de rosny, 93100 Montreuil



Camieg-prevention-idf@camieg.org



01 77 93 14 18 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

PARCOURS DE PRÉVENTION

Du stress à la sérénité A Courcouronnes

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.

PROGRAMME

▶ Séance 1 : Mieux connaître son stress

Mardi 6 juin 2023 de 10h à 12h

Animée par une psychologue

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

▶ Séance 2 : Mises en pratique

Mardi 13 juin 2023 de 10h à 12h et de 14h à 15h

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Durée : 1h

Animée par une sophrologue

En quoi consiste la psychologie positive ?
Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

- Atelier 2 :
Initiation à la méditation pleine conscience

Durée : 1h

Animé par un praticien MBSR

(Réduction du stress basée sur la pleine conscience)

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?
Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

- Atelier 3 : Initiation à la sophrologie

Durée : 1h

Animée par une sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?
Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

▶ Séance 3 : Mises en pratique

Mardi 20 juin 2023 de 10h à 11h

- Atelier 1 : L'activité physique

Durée : 1h

Animé par un éducateur sportif

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

