

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.

Le parcours de prévention se tiendra à l'hôtel **IBIS Styles**, rue **Eric TABARLY**, à **Olonne sur Mer**.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre messagerie vocale prévention au 02 53 59 11 15.

Les inscriptions sont possibles par courriel (camieg-prevention-pdl@camieg.org), par téléphone au 02 53 59 11 15 ou par le questionnaire [en ligne](#).

Confirmez votre participation **avant le vendredi 26 mai**.



Antenne Camieg Pays de la Loire
6 rue Mercœur – 44000 Nantes



camieg-prevention-pdl@camieg.org



02 53 59 11 15 (répondeur Prévention)

Prévention Santé



► Parcours de prévention

Du stress à la sérénité

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS DE PRÉVENTION

Du stress à la sérénité A partir du lundi 5 juin à 10h

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 une sophrologue et un éducateur sportif.

PROGRAMME

▶ Séance 1 : Mieux connaître son stress

Lundi 5 juin, de 10h à 12h

Le stress : quels origines, effets, signaux ?

Puis-je agir sur mon stress ?

▶ Séance 2 : Mises en pratique

Lundi 12 juin, de 10h à 12h

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Durée : 1h

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

- Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Durée : 1h

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

▶ Séance 3 : Mises en pratique

Lundi 19 juin, de 10h à 12h

- Atelier 1 : L'activité physique

Durée : 1h

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

- Atelier 2 : Initiation à la sophrologie

Durée : 1h

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?