

## 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](mailto: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](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)

 **02 53 59 11 15** (répondeur Prévention)

Camieg



Prévention Santé



### ► Parcours de prévention

## Du stress à la sérénité

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

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

## 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 ?