

CAMIEG

35 avenue de Paris

45000 ORLEANS

02 34 28 22 11

camieg-prevention-cvl@camieg.org

**Invitation : parcours de prévention du stress à la sérénité
à la salle de l'Oseraie des Martels, à Saint Piat, à partir du
19/03**



PROGRAMME

Séance 1 : Mieux connaître son stress

Mardi 19 mars de 10h à 12h

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

Animée par un psychologue

Séance 2 : Mieux gérer son stress

Mardi 2 avril de 10h à 12h

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être :

Activité 1 : Initiation à la psychologie positive

Activité 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Animées par un psychologue et un intervenant expert MBSR

Séance 3 : Mieux libérer ses tensions

Mardi 16 avril de 10h à 12h

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur la gestion du stress :

Activité 1 : L'activité physique

Activité 2 : Initiation à la sophrologie

Animée par un éducateur sportif et un sophrologue

En complément des séances, un entretien individuel avec le psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés.

INFORMATIONS PRATIQUES

La participation à l'ensemble des séances est requise.

Lieu : Salle de l'Oseraie des Martels, 28130 Saint Piat
(Locaux de la CMCAS Chartres-Orléans)
Un plan d'accès vous sera transmis.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 12/03/2024

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NG4IOTclQUE%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos organismes.

Cliquez sur le QR CODE ci dessous.



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code