



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous les 3, 10 et 17 décembre, à Pornic

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

Mercredi 3 décembre, 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

Mercredi 10 décembre, de 10h à 12h

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

► Activité 1 : Initiation à la psychologie positive

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

► Activité 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

Animée par un psychologue

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux libérer ses tensions

Mercredi 17 décembre, de 10h à 12h

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

► Activité 1 : L'activité physique

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

Animée par un éducateur sportif

► Activité 2 : Initiation à la sophrologie

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

Animée par une sophrologue

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Maison des Associations de Pornic – 4 rue de Lorraine (salle 3 – 3ème étage)



Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.**

► Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 26/11/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En flashant le QR Code ci-contre :



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