



▶ Invitation : Atelier participatif en visioconférence

« En activité, à la maison, comment me sentir mieux ? »

Les 23, 25 et 27 novembre 2020, en visioconférence :

La situation sanitaire, que nous vivons actuellement, a modifié notre quotidien et nos habitudes de vie.

La Camieg vous invite à participer à 3 séances collectives en visioconférence interactive, de chez vous, pour vous aider à réduire les conséquences négatives de la période que nous vivons. Animées à distance par des professionnels de santé (psychologues, professeurs d'activité physique et relaxologues), ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques appréhender avec plus de sérénité le quotidien.

▶ AU PROGRAMME –

Trois séances complémentaires pour répondre à toutes vos questions :

Séance 1 : Lundi 23 Novembre de 08h00 à 09h30 : Stress, angoisses, inquiétudes... les reconnaître et y faire face :

La période de confinement a pu avoir des répercussions sur mon bien-être psychique et mon sommeil ? Comment les identifier et mieux les gérer...

Séance 2 : Mercredi 25 Novembre de 08h00 à 09h30 : Comment pratiquer de l'activité physique à domicile ?

Comment lutter contre la sédentarité pendant le confinement ?

Séance 3 : Vendredi 27 Novembre de 08h00 à 09h30 : Les bienfaits de la relaxation.

Qu'est-ce que la relaxation ? Comment et pourquoi pratiquer la relaxation au quotidien ?

Venez découvrir des conseils et exercices pratiques pour appréhender avec plus de sérénité le quotidien.

En complément de ces séances collectives, un entretien individuel personnalisé avec une psychologue vous sera proposé pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques et favoriser l'adoption des conseils prodigués durant les séances collectives.

Pour plus de renseignements : contactez-nous !

