



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Forme & Bien-être

Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 5 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par un professionnel de l'activité physique.
Un entretien individuel facultatif est proposé en début / fin de parcours.

PROGRAMME

Prendre soin de sa santé

Le saviez-vous ? Pratiquer une activité physique régulière permet de se sentir bien, de se défouler, de mieux gérer son stress, d'avoir un sommeil de meilleure qualité et plus globalement de rester en bonne santé...

Un atelier ludique et pratique

Parce que nous avons conscience qu'il n'est pas toujours facile de pratiquer une activité physique quand on travaille et quand on a les devoirs des enfants à gérer en fin de journée, nous vous proposons des séances d'activité physique sur votre pause méridienne. Participez à un atelier en cinq séances, animé par un professionnel de l'activité physique, afin de bénéficier de conseils pratiques adaptés à votre mode de vie.

Convivialité et partage

« Forme & bien-être » vous permet d'intégrer un groupe en visioconférence interactive pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance et pourquoi pas pour continuer en autonomie à l'issue des séances ?

AU PROGRAMME (suite)



5 Séances **Forme & bien-être**

► Groupe 1

Judis 6, 13, 27/06 et 4/07 de 12h30 à 13h15

► Groupe 2

Mardis 2, 9, 16, 23 et 30/07 de 12h30 à 13h15

Contenu des séances

- Séances axées sur la détente et le renforcement musculaire
- Conseils de posture au travail et d'habitudes souhaitées en terme d'activités physiques pour suivre les recommandations de la Haute Autorité de Santé
- Routines sportives activables au quotidien

animées par Claire Simonnet, Conseillère de développement EPGV

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 5/06/2024 (groupe 1) & LE 24/07 (groupe 2) :

- Par courriel : camieg-prevention-antenne@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur le [lien suivant](#).

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



Flashez
le QRCode

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11.

Rendez-vous le 6 juin à 12h30 (groupe 1) ou le 2 juillet à 12h30 (groupe 2)
En visioconférence