



13 FÉVRIER 2023

**PROGRAMME**

*Journée Bien-être & Santé*

# Pourquoi



# cette journée

## DÉMARCHE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Dans le cadre d'une démarche pour favoriser votre santé et votre bien-être, nous vous avons invité il y a quelques semaines à répondre à un questionnaire en ligne.

Suite aux retours apportés à ce baromètre Santé, des actions vont être menées le lundi 13 février 2023.

Lors de cette journée, nous vous proposons :

- un atelier de gestion du stress ;
- un atelier de sophrologie ;
- une séance individuelle de massage assis.



## Gestion du stress et des émotions

### Objectifs :

- Mesurer l'ampleur du phénomène, coût humain et économique
- Comprendre le mécanisme du stress
- Savoir se détendre et optimiser son énergie

### Intervenant :

**Gaétan LIGNIER**



Accompagnant en transition professionnelle, gestion des émotions et du stress et approche corporelle, Gaétan dispose d'une panoplie en approche neurocognitive, comportementale et psychosomatique. Il utilise les portes d'entrée du cerveau, du cœur ou du corps selon les personnes et les affinités pour les amener à un mieux-être.



# Sophrologie

## Objectifs :

- Apprendre à se relaxer et à mieux gérer les pics de stress
- Mieux comprendre les mécanismes du stress
- Savoir prendre soin de sa santé physique et mentale

## Intervenante : Fanny MEDEZ



Sophrologue, praticienne en naturopathie, en hypnose et en yoga-sophro, elle intervient régulièrement en entreprise afin de partager ses techniques de gestion du stress mais aussi ses compétences en matière d'amélioration de l'hygiène de vie (sommeil, alimentation, mouvement, etc).





## Massage assis

### Objectifs :

- Connaître la technique du massage Amma et ses bienfaits
- Expérimenter la méthode du massage assis ou Amma en pratique

### Intervenante :

**Jean-Christophe LAMBERT**



Jean-Christophe Lambert est spécialiste du bien-être, sophrologue, praticien ayurvédique, naturopathe, coach et conférencier.



## à l'ESAT de Montigny-en-Gohelle :

Pour les professionnels des établissements suivants :  
 ESAT, Entreprise Adaptée, IME et SESSAD l'ENVOL site  
 d'Hénin-Beaumont, Foyer de vie du Bord des Eaux, service  
 associatif la Passerelle, SAVS, Plateforme EMAA, Siège

Matin	Horaires	Conditions
Ateliers Sophrologie Durée : 1h	à 8h, 9h, 10h ou 11h	Groupe de 15 personnes
Massage assis en individuel	de 8h à 12h	1 massage tous les 20 minutes
Après-midi	Horaires	Conditions
Ateliers Gestion du stress Durée : 1h30	à 13h, 14h30 ou 16h	Groupe de 15 personnes





## Au SESSAD de Carvin :

Pour les professionnels des établissements suivants :  
 IME et SESSAD l'ENVOL site de Carvin, Foyer du Moulin, SAJ  
 FAM-AJ "Les Copains à Bord"

Matin	Horaires	Conditions
Ateliers Gestion du stress Durée : 1h30	à 9h ou 10h30	Groupe de 15 personnes
Après-midi	Horaires	Conditions
Massage assis en individuel	de 13h à 16h	1 massage tous les 20 minutes
Ateliers Sophrologie Durée : 1h	à 13h, 14h ou 15h	Groupe de 15 personnes



## Modalités d'accès

Les places aux ateliers sont limitées.

Si vous êtes intéressé par l'un des ateliers proposés lors de cette journée, il convient de vous rapprocher de votre responsable hiérarchique pour vous inscrire, au plus tard pour le 31 janvier 2023 (31/01/2023). Une inscription est possible pour un seul atelier. Votre responsable hiérarchique veillera à ce que votre participation à l'un de ces ateliers n'empêche pas le bon fonctionnement de votre service.

## Informations pratiques

Journée Bien-être Santé à l'Apei Hénin-Carvin

Lundi 13 février 2023

Sur 2 sites : Carvin et Montigny-en-Gohelle



Résidence "Les Charmes"  
Boulevard Jean Moulin  
62253 HENIN BEAUMONT  
[www.apei-henin.com](http://www.apei-henin.com)

