



RENCONTRE POUR ETRE BIEN -
MAISON HYGEIA

Atelier découverte

Présentation du Programme CARE

Cohérence Attention Relation Engagement

Promotion du bien- être psychologique

avec le Dr Mélanie Grange-Daval,
instructrice en programme CARE



Nous sommes ravis de vous inviter à participer à un atelier dédié à la découverte du programme CARE de psychologie positive avec le Dr Mélanie Grange-Daval

Atelier découverte de la psychologie positive et du programme CARE : Cohérence Attention Relation Engagement

Découvrez des pratiques variées permettant de développer au quotidien vos ressources et gagner en bien-être psychologique.

Ce programme a été développé notamment par Christophe André et autres psychologues ou chercheurs en psychologie (R. Shankland, I. Kotsou...) suite à l'essor de la psychologie positive. Il est composé de pratiques de **pleine conscience** et de **psychologie positive**, validées **scientifiquement**, proposées dans une progression permettant de servir différents objectifs. Ces objectifs sont tournés vers 3 axes principaux :

- orienter l'attention vers les aspects **satisfaisants** de la vie,
- développer une attitude **bienveillante** envers soi et autrui,
- développer des actions en lien avec ses propres **valeurs**, en respectant ses besoins psychologiques fondamentaux.

Tout ceci entraîne à développer une plus grande **flexibilité psychologique**, ce qui permet de mieux s'adapter aux épreuves et difficultés de la vie quotidienne et ainsi de faire preuve de plus de **résilience**.

Les effets : le programme a montré un certain nombre de bénéfices lors d'études validées scientifiquement comme :

- l'augmentation du **bien-être psychologique**.
- la diminution des **symptômes** d'anxiété et de dépression.
- une meilleure gestion du **stress**.

Ce programme s'inscrit dans une démarche de prévention et s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer son **épanouissement**, de prendre conscience de ses multiples **ressources**

et **forces**, afin de favoriser un fonctionnement **optimal** dans une société qui se complexifie.

Veillez noter que le nombre de places est limité, alors n'hésitez pas à réserver votre participation dès maintenant.

Participez à cet atelier enrichissant dédié à la santé de votre cerveau et découvrez des moyens passionnants d'investir dans votre forme mentale. Rejoignez-nous pour prendre soin de votre forme mentale et de votre capital cérébral chez Maison Hygeia !

Qui est Maison Hygeia ?

Maison Hygeia, maison bien-être sport et santé innovante labellisée Maison Sport-Santé à Montbonnot, offre dans un même lieu une prise en charge globale et complète de votre forme physique et mentale.

La création de cet espace est née d'un profond désir de favoriser le bien-être et la santé pour tous, quel que soit l'âge, la condition physique, que l'on soit en pleine forme, malade, en activité professionnelle ou à la retraite... Chacun est le bienvenu, et nous proposons à tous, un accompagnement personnalisé qui fait sens avec qui vous êtes, vos besoins et vos envies – et ce en toute sérénité et sécurité. Nous proposons des ressources pour être bien dans son corps et bien dans sa tête.

Pour être bien dans votre corps et bien dans votre tête

Pour en savoir plus l'ensemble des activités proposées, visitez notre site internet : www.maisonhygeia.fr



Formulaire d'inscription Atelier découverte psychologie positive

Vous souhaitez vous inscrire à une rencontre "pour être bien" sur la psychologie positive et le programme CARE, choisissez jour et horaire et envoyez par mail à contact@maisonhygeia.fr ce formulaire pour réserver votre place. Pour toute demande complémentaire, vous pouvez nous contacter au 06 63 98 10 40

 **Dates** (entourer l'horaire choisi)

- mercredi 03 juillet 2024 :18h30-19h30
- jeudi 11 juillet 2024 : 18h30-19h30
- mardi 17 septembre 2024 : 18h30-19h30

Participation libre, consciente et solidaire : la participation à cet atelier est libre et consciente. Vous contribuez selon ce que vous estimez juste. Les fonds récoltés seront destinés au fonds solidaire Hygeia, qui permet à des personnes disposant de moyens limités de participer également aux diverses séances proposées par Maison Hygeia.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Email :.....

Portable :

MAISON HYGEIA collecte vos données personnelles afin de gérer votre souscription et le suivi des activités réalisées. Pour en savoir plus sur la manière dont vos données sont traitées, vous pouvez vous reporter à la Politique d'information sur les données personnelles disponible sur demande.

MAISON HYGEIA utilise également certaines de vos données pour vous adresser des informations relatives à nos activités, nouveautés ou encore nos promotions. Si vous ne souhaitez pas recevoir de telles sollicitations, cochez la case ci-dessous :

Je refuse de recevoir les newsletters de la part de MAISON HYGEIA