



## GROUPE

Approches psychocorporelles 2, approfondissement

### LES OBJECTIFS

- ▶ Soutenir la continuité de la pratique à domicile
- ▶ Rappeler les exercices déjà connus
- ▶ Apporter un moment de prise de conscience bienveillante du corps et de soi
- ▶ Approfondir certaines techniques en fonction des besoins de chacun
- ▶ Autonomiser les patients dans leur pratique personnelle

### INFORMATIONS

La séance consiste en l'expérimentation de nouveaux exercices psychocorporels avec des rappels d'exercices connus. Cela peut prendre la forme de mouvement en pleine conscience, de Yoga, Qigong, de techniques de relaxation, de pratiques de méditation. Cet atelier a lieu un vendredi chaque deux mois.



**Lieu**

**Établissement d'Yverdon**

En Chamard 55A | CH - 1442 Montagny-près-Yverdon



6 participants **Groupe fermé**



1h30 **6 séances**



**Les vendredis** de 15:30 à 17:00



Âge minimum requis : **18 ans**



**Groupe animé par :**

**Laurianne Mer**

Médecin praticien

**Hélène Piednoir**

Infirmière en psychiatrie

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.