



GROUPE

Gym douce – Femmes

LES OBJECTIFS

- ▶ Se mettre en mouvements et maintenir les capacités physiques.
- ▶ Améliorer la mobilité, l'équilibre et découvrir les bienfaits de l'activité physique régulière.
- ▶ Se réapproprier son schéma corporel.

INFORMATIONS

Les activités physiques se situent sur un continuum entre de la mobilisation douce, le jeu et des activités sportives plus intenses en tenant comptes des capacités de chacun. Un moment de relaxation pour finir la séance.



Lieu

Établissement d'Yverdon

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



8 participants **Groupe ouvert**



1h30 **Toute l'année**



Les jeudis de 13:30 à 15:00



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Hélène Piednoir

Infirmière en psychiatrie

Rachida Marir

Psychiatre et psychothérapeute FMH

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