



## GROUPE

### Gym douce - Hommes

#### LES OBJECTIFS

- ▶ Se mettre en mouvements et maintenir les capacités physiques.
- ▶ Améliorer la mobilité et l'équilibre.
- ▶ Découvrir ou redécouvrir les bienfaits de l'activité physique régulière.
- ▶ Se réappropriier 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.

**Début du groupe :** 03.10.2024



#### Lieu

##### Établissement d'Yverdon

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



8 participants **Groupe ouvert**



1h30 **Toute l'année**



**Les jeudis** de 15:30 à 17:00



Âge minimum requis : **18 ans**



**Groupe animé par :**

**Rachida Marir**

Psychiatre et psychothérapeute FMH

**Hélène Piednoir**

Infirmière en psychiatrie

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