



## GROUPE

### Activation corporelle | Marche

#### LES OBJECTIFS

- ▶ Favoriser les interactions sociales
- ▶ Favoriser l'expression libre
- ▶ Diminuer l'anxiété & les tensions
- ▶ Développer des intérêts nouveaux
- ▶ Appréhender les règles sociales
- ▶ Développer des liens de confiance dans un cadre bienveillant
- ▶ Découvrir l'environnement
- ▶ Favoriser l'activation physique

#### INFORMATIONS

Marcher pour se sentir mieux dans son corps. Une expérience de groupe pour toutes les personnes. Nous marchons ensemble, nos pas s'ajustent les uns par rapport aux autres. Marcher pour retrouver un équilibre, mobiliser les ressources de chacun-e, et entrer en contact avec ses émotions. Le groupe permet d'avoir des relations de proximité privilégiées, la satisfaction de partager quelque chose ensemble, dans l'effort et la découverte.

#### Lieu

##### Établissement de Neuchâtel

Route des Falaises 74 | CH - 2000 Neuchâtel

 10 participants **Groupe ouvert**

 2h00 **Toute l'année**

 **Les mercredis** de 14:30 à 16:00

 **Âge minimum requis : 18 ans**

#### **Groupe animé par :**

##### **Katharina Buchtler**

psychothérapeute reconnue au niveau fédéral - psychologue FSP

##### **Ana Maria Pater**

Spéc. FMH Psychiatrie – psychothérapie

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