



GROUPE

Approches psychocorporelle

LES OBJECTIFS

- ▶ Découvrir et expérimenter diverses approches psychocorporelles
- ▶ Développer les compétences de gestion du stress
- ▶ Encourager la bienveillance et l'autocompassion

INFORMATIONS

La séance consiste en un moment d'éducation thérapeutique sur une approche psychocorporelle comme les techniques respiratoires, la cohérence cardiaque, la relaxation, la méditation, le yoga ou les massages etc., ainsi qu'un moment d'expérimentation et de debriefing.

Ce groupe est ouvert à toute personne, à distance d'une phase aigüe.



Lieu

Établissement d'Yverdon

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



6 participants **Groupe fermé**



1h30 **Toute l'année**



Les vendredis de 13:30 à 15:00



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.