

# GROUPE

## Expression percussive

### LES OBJECTIFS

- ▶ Expression de soi : là où les mots pourraient manquer ou être réducteurs, s'exprimer librement.
- ▶ Confiance en soi : se faire entendre, prendre sa place, sortir de sa zone de confort.
- ▶ Communication et lien social : accordage à sa propre dynamique et à celle des autres.
- ▶ Exploration : ouvrir intuitivement des portes qui font sens pour soi.
- ▶ Amélioration de l'attention et de la coordination.

### INFORMATIONS

Ce groupe propose un espace mensuel d'exploration de soi et des relations à travers le rythme et les percussions, dans l'écoute, l'expression et le multilogue. La musique soutient le processus thérapeutique, avec ou sans les mots, à travers des exercices guidés ou libres. Aucun prérequis musical n'est nécessaire.

Les séances abordent quatre thématiques :

- **Accordage** : collaboration, communication et lien social.
- **Se faire entendre** : confiance en soi.
- **Expression** : exprimer ses ressentis et son histoire.
- **Intuition** : exploration intuitive de soi et de son ressenti.



#### Lieu

#### Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez



8 participants **Groupe ouvert**



1h30 **Toute l'année**



**Les vendredis** de 16:45 à 18:15



Âge minimum requis : **18 ans**



**Groupe animé par :**

**Gregory Dessart**

Psychologue FSP

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