

GROUPE

Hygiène de vie |
Entretenir sa santé
physique et
psychique

LES OBJECTIFS

- ▶ Espace bienveillant afin d'échanger, partager et acquérir des connaissances en hygiène de vie
- ▶ Prendre conscience sans culpabiliser de certaines pensées et/ou habitudes à améliorer
- ▶ S'approprier des conseils et méthodes en lien avec la santé physique et psychique
- ▶ Profiter du groupe afin de se fixer des « objectifs santé » et se motiver

INFORMATIONS

Groupe « tout public » : cet atelier s'adresse à toute personne (*adolescents et adultes*) souhaitant acquérir des informations et des conseils en hygiène de vie.

Prérequis : le participant doit être capable de s'exprimer en français et avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française afin de comprendre les informations communiquées, d'effectuer les exercices pratiques et de participer aux échanges.


Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne

 8 participants


Groupe ouvert

 1h30

52 séances

 **Les mardis**

de 10:00 à 11:30

 Àge minimum requis : **16 ans**

Groupe animé par :

Emilie Atze Koch

Consultante en psychologie du travail
et des organisations

Naomi Edelmann

Psychologue FSP

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