

GROUPE

Improvisation et le bien-être au quotidien

INFORMATIONS

Les personnes qui ont peur de l'échec, qui ont peur d'être jugées, qui ont peur de ne pas être créatives ou qui ne pensent tout simplement pas pouvoir être créatives sont les bienvenues dans ce groupe. Ce groupe montre comment l'improvisation peut améliorer la vie quotidienne et aider à éliminer les peurs ou les doutes qui pourraient vous retenir.

LES OBJECTIFS

- ▶ Rétablir et maintenir la santé psychique et physique
- ▶ Acquérir et développer le lien social à travers la dynamique de groupe
- ▶ Stimuler et renforcer les parties saines du sujet par l'expression de sa créativité
- ▶ Développer les facultés d'écoute et d'attention
- ▶ Permettre d'entrer en contact avec son être intime
- ▶ Libérer l'accès aux ressources personnelles et favoriser le rétablissement des relations avec autrui

Lieu

Établissement d'Yverdon

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

8 participants

Groupe ouvert

1h30

12 séances

Les mardis

de 13:30 à 15:00

Àge minimum requis : **18 ans**

Groupe animé par :

Franklin Kana

Médecin assistant

Mélissa Staecheli

Psychologue, Psychothérapeute FSP

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