



## Carnet intime: outil d' exploration et de développement personnel

### LES OBJECTIFS

- ▶ Accueillir ses ressentis
- ▶ S'exprimer autrement que par la parole
- ▶ Améliorer la connaissance de soi
- ▶ S'octroyer un moment de détente
- ▶ Trouver des ressources en soi

 **Nadège Ponti** | ergothérapeute

 Centre de Lausanne  
Avenue des Mousquines 4 | CH-1005 Lausanne

Ce groupe nécessite une prescription spécifique

 6 participants

 8 séances

 Les mardis | 13h00 – 14h30