


Psychoéducation de l'hygiène de vie


LES OBJECTIFS


- ▶ Profiter d'un espace bienveillant afin d'échanger, partager et acquérir des connaissances sur l'hygiène de vie
- ▶ Prendre conscience sans culpabiliser de certaines pensées et/ou habitudes à améliorer afin de gagner en sérénité et en vitalité
- ▶ S'approprier des outils et méthodes en lien avec la santé psychique et physique afin de se sentir mieux au quotidien et durablement


 **Dr Emilie Atze Koch**, Ph. D. | psychologie du travail et des organisations

 **Naomi Endelmann** | psychologue FSP

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

 10 participants

 12 séances

 Les mardis | 10h00 – 11h30