

GROUPE

Activation corporelle
| ça marche bien et
ça parle mieux

INFORMATIONS

Marcher pour se sentir mieux dans son corps. Une expérience de groupe pour toutes les personnes, un lieu sûr pour se parler, s'observer, et construire une meilleure affirmation de son identité.

Nous marchons ensemble toutes les 2 semaines, nos pas s'ajustent les uns par rapport aux autres. Marcher pour retrouver un équilibre, mobiliser les ressources de chacun-e, et entrer en contact avec ses émotions. Le groupe permet d'avoir des relations de proximité privilégiées, la satisfaction de partager quelque chose ensemble, dans l'effort et la découverte.

LES OBJECTIFS

- ▶ Favoriser les interactions sociales
- ▶ Favoriser l'expression libre
- ▶ Diminuer l'anxiété & les tensions
- ▶ Développer des intérêts nouveaux
- ▶ Développer des liens de confiance dans un cadre bienveillant
- ▶ Découvrir l'environnement
- ▶ Favoriser l'activation physique



Lieu

Établissement de Neuchâtel

Route des Falaises 74 | CH - 2000 Neuchâtel



10 participants **Groupe ouvert**



1h30 **Toute l'année**



Les mercredis de 14:00 à 15:30



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Ana Maria Pater

Spéc. FMH Psychiatrie –
psychothérapie

Katharina Buchtler

psychothérapeute reconnue au niveau
fédéral - psychologue FSP

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