

GROUPE

Invictus

LES OBJECTIFS

- ▶ Indications : patients dépressifs et/ou anxieux.
- ▶ Activité physique adaptée de type course à pied douce de 30 à 40 min.
- ▶ Test BMIT, (micro)nutrition, gestion du sommeil et de sa sexualité.
- ▶ Témoignages sur l'expérience des bains froids.

INFORMATIONS

Apprendre en 6 séances à devenir son premier thérapeute et à optimiser ses propres ressources en apprenant à déterminer ses besoins, tout en travaillant sur sa (micro)nutrition, une activité physique adaptée, la gestion de son sommeil et de sa sexualité, au bénéfice de sa santé mentale.



Lieu

Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez



8 participants **Groupe fermé**



1h30 **Toute l'année**



Les mardis de 17:00 à 18:30



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Jean-Philippe Lang

Psychiatre

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