



## GROUPE

### Invictus

#### 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.

#### 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.

#### 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.