

Atelier de relaxation

Parents + enfants

Profitez de cet atelier de relaxation conçu et encadré par une ergothérapeute relaxologue.

Des exercices simples et ludiques y sont proposés pour vous permettre d'équilibrer votre énergie au quotidien, pour les enfants et leurs parents.

* *Enfants* : ces exercices sont courts et faciles à mettre en place, ils permettent de se calmer, se concentrer, retrouver de l'énergie et de la concentration, gérer ses émotions...

* *Parents* : vous faites également les exercices pour ressentir leurs effets et ainsi mieux accompagner votre/vos enfant(s) au quotidien.



Marie-Coline WIHLIDAL

Ergothérapeute



Tél.: +41 77 529 60 02

Mail : mc.wihlidal@evs-hin.ch

Site: <https://www.ergotherapie-mcw.com>

Cet atelier se déroule dans le contexte d'une prise en charge en ergothérapie remboursée par l'assurance de base.

Une ordonnance sera demandée à votre médecin traitant couvrant l'intégralité de la démarche (après acceptation par votre assurance).

Programme :

Un 1^{er} entretien individuel avec Marie Coline vous permettra de faire connaissance et définir les objectifs qui vous correspondent.

Ensuite des séances de groupe (5 enfants max.) hebdomadaires durant 8 semaines seront développées pour répondre à vos objectifs.

Les exercices sont variés et faciles à reproduire en toute autonomie dans votre quotidien : ancrage, respiration, mouvement, posture, pleine conscience, relaxation induite...

Le suivi est personnalisé et individualisé.

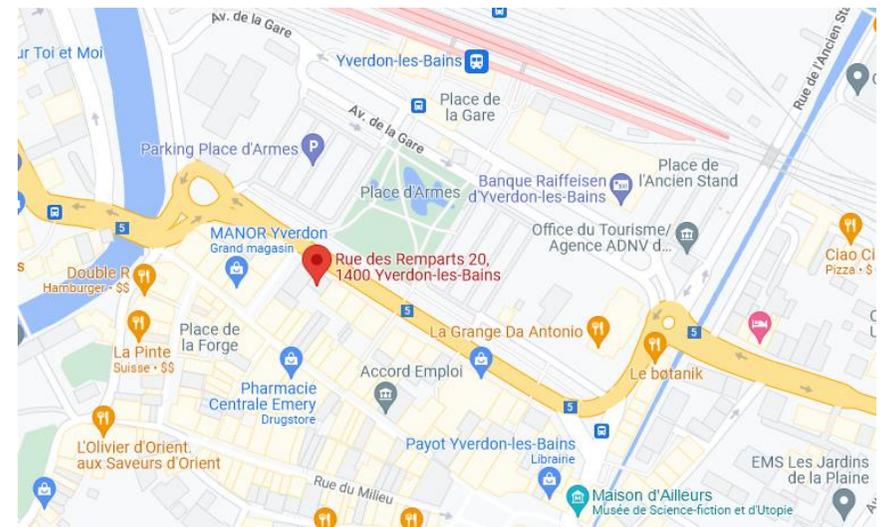
Cet atelier est proposé le samedi matin

Définition :

"L'ergothérapie place la capacité d'action de l'individu au cœur de ses préoccupations. Elle contribue à améliorer la santé et la qualité de vie.

Elle rend les gens capables de participer aux activités de la vie courante et à la vie sociale."

(www.ergotherapie.ch)



Rue des Remparts 20 (2^{ème} entrée) - 1400 Yverdon-les-Bains