

Atelier de relaxation

Tension, stress, gestion des émotions, angoisse...

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

Vous y apprendrez des stratégies et des exercices pour vous permettre de gérer et d'équilibrer - en tout lieu et en tout temps - votre énergie au quotidien.

Vous calmer, vous détendre, prendre du recul, apaiser le stress, vivre harmonieusement les émotions, vivre l'instant présent...

Ce groupe s'adresse à toute personne ayant des difficultés de gestion des émotions, du stress ou souffrant de burn-out, dépression, angoisse, anxiété, nervosité...



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).

Ce groupe ne constitue pas une psychothérapie, ni un groupe de parole. Vous y apprendrez à maîtriser toute une gamme d'outils utilisables au quotidien à travers des exercices,

Programme :

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

Ensuite suivra des séances de groupe hebdomadaires durant 8 semaines pour répondre à vos objectifs.

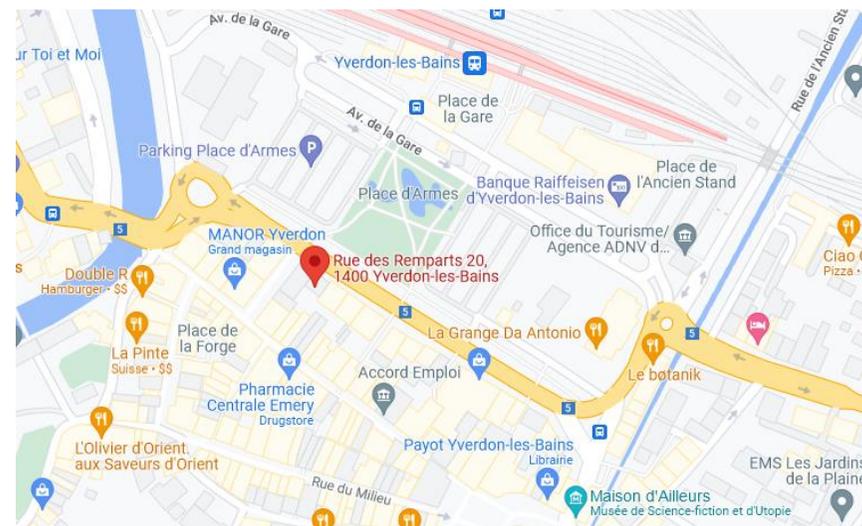
Les exercices sont variés et faciles à reproduire en toute autonomie dans votre quotidien : ancrage, respiration, mouvement, posture, pleine conscience, relaxation induite...

Le suivi est personnalisé et individualisé.

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