

# Adieu le stress

## Libérer ses émotions en douceur



**Modalité :** 7 séances de groupe de 14h15 à 15h45 (max. 7 personnes)

Chaque séance comprend un temps d'expression verbale et un temps de libération corporelle à l'aide d'outils tels que la relaxation, la sophrologie, le yoga et la pleine conscience. La séance donne des outils pratiques pour gérer émotionnellement son vécu.

**Dates :** Les mardis 17/09, 24/09, 15/10, 5/11, 19/11, 3/12 et 17/12/24.

Si besoin, il est proposé un entretien individuel préalable à la 1<sup>ère</sup> séance de groupe. Ensuite, l'engagement à participer aux sept séances est demandé.

**Tarif :** 2,5€ par séance → 17,5€ en tout (à régler lors de la 1<sup>ère</sup> séance).

Cette activité de groupe est organisée dans le cadre des Soins Psychologiques de 1<sup>ère</sup> Ligne.

**Lieu :** 41, Avenue du Luxembourg à 4020 Liège (Quartier des Vennes).

**Intervenants :** Letizia Wuidard (Psychologue de première ligne) et Gaëtane Gilliot (Professeur de yoga et pleine conscience).

**Infos et inscription :** 0473/799.641 (Letizia Wuidard)

