

Adieu le stress

Libérer ses émotions en douceur



Modalité : 6 séances de groupe de 19h30 à 21H00 (max. 8 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 est une mise en pratique de la gestion émotionnelle d'un vécu.

Dates : Les mardis 26/03, 16/04, 23/04, 21/05, 18/06 et 02/07/24.

Pour chaque participant, il est proposé un entretien individuel préalable à la 1^{ère} séance de groupe et ensuite, l'engagement à participer aux six séances est requis.

Tarif : 2,5€ par séance

Cette activité de groupe est organisée dans le cadre des Soins Psychologiques de 1ere Ligne et est financée par l'Inami.

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

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

Infos et inscription : 0473/799.641 (Letizia Wuidard)



