

**Notre objectif est de te faire bouger tout en te faisant appréhender les liens entre le corps, les émotions, les sensations et les pensées.**

Le programme consiste en un **subtil mélange** entre pratique sportive et développement personnel

Apprendre à utiliser de nouveaux **outils** et de nouvelles **stratégies**

Découvrir ces concepts **au travers du mouvement** et de l'activité physique

Nous focalisons notre programme sur **trois axes de travail complémentaires** :



Habiletés personnelles



Habiletés sociales



Habiletés motivationnelles



**SPORTHÉRAPSY**  
Par le corps, pour l'esprit

Les ateliers se déroulent chaque semaine, durent 1h30 et se font en groupe de 10 à 12 personnes.

Viens en tenue de sport avec une bouteille d'eau. Les séances se font dans une salle de gym.

**Aucun prérequis de condition physique est nécessaire pour participer.**

