

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 de manière ludique **au travers du mouvement** et de l'activité physique

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



Habilités personnelles



Habilités sociales



Habilités motivationnelles



Les ateliers se déroulent chaque semaine (du 20 septembre au 13 décembre), 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.

Inscriptions et informations:
contact@sportherapy.ch

