



Photo : iStock

Détente et expression corporelle

Pour les femmes et les hommes qui souhaitent influencer leur bien-être et apprendre la détente sans consommation de psychotropes

Les techniques de décontraction ont un effet neurobiologique scientifiquement reconnu pour leur efficacité contre les rechutes

Contenu

Dans le cadre de séances de groupe animées alternativement en français et en allemand, vous avez la possibilité :

- De vous concentrer sur vous-même et sur votre corps
- De découvrir des exercices de relaxation
- D'apprendre des techniques facilement applicables chez soi
- De constater les effets de votre posture corporelle sur votre bien-être

Date et lieu

Quand : Le jeudi soir de 17h à 18h
Chaque semaine paire, alternativement en français et en allemand

Où : Santé bernoise, Centre Jura-bernois-Seeland, Rue Centrale 63a,
2502 Bienne (entrée à la rue Alex-Schöni après le Pavillon)

A prendre avec soi

Habits confortables et natte

Frais et inscriptions

Frais : CHF 10.00 (unique)

Contact : Erika Amrein et Cyrill Gerber

Inscription : Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 032 329 33 73 ou par courriel sous bienne@beges.ch.

Agir ensemble pour une vie saine

Nos offres sont adaptées au contexte de vie et aux situations des personnes qui font appel à nous. Notre champ d'activité comprend la promotion de la santé, la prévention, l'éducation sexuelle ainsi que la consultation et la thérapie en matière d'addictions. Nos prestations sont disponibles sur l'ensemble du canton – proximité, confidentialité, compétence et gratuité.

www.santebernoise.ch

Sur mandat du :



**Kanton Bern
Canton de Berne**