



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 : Jeudi soir de 17 h à 18 h
Une fois par mois
Français : 9.1. | 6 2. | 5.3. | 26.3 | 7.5. | 4.6.
Allemand : 30.1. | 20.2. | **merc.** 18.3. | 23.4. | 18.6. | 2.7.

Où : Santé bernoise
Centre Jura-bernois-Seeland
Rue de la Gare 50
2502 Bienne

A prendre avec soi

Habits confortables et natte

Frais et inscriptions

Frais : 10 francs (unique)
Contact : Erika Amrein et Cyrill Gerber
Inscription : Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 032 329 33 73
ou par courriel sous bienna@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 sur mesure sont disponibles dans votre région, nous vous assurons confidentialité et professionnalisme.

www.santebernoise.ch

Sur mandat du :



Kanton Bern
Canton de Berne