

MODULES THERAPEUTIQUES

PSYCHOCORPOREL

Ce module vise à amener une plus grande conscience de son corps et de son image, à développer une nouvelle relation à soi, à l'espace et à l'autre.

NATURE

Une expérience verdoyante dans un cadre unique. Un moment pour se reconnecter à soi & à la nature, comprendre le rythme naturel des choses, développer une nouvelle relation au temps, à l'espace, à soi et à l'autre.

ALIMENTATION

Un moment d'échange et d'apprentissage concernant ses compétences en matière d'alimentation; recréer une structure alimentaire et une assiette équilibrée en fonction de ses besoins.

GROUPE DE PAROLE

Une expérience guidée par la parole, sur diverses thématiques, rythmée par la dynamique du groupe, les actualités, les tabous, les questionnements, etc.

RÉSEAUX SOCIAUX

Apprendre à créer une nouvelle relation aux réseaux et à leurs contenus; développer un sens critique de ce que l'on voit et de ce que l'on poste, avec quelles intentions, pour qui, etc.

ESTIME DE SOI

Apprendre à se reconnecter à qui l'on est, identifier ses valeurs, ce qui nous porte dans la vie. Apprendre à gérer ses émotions et son stress face aux différentes épreuves du quotidien.