

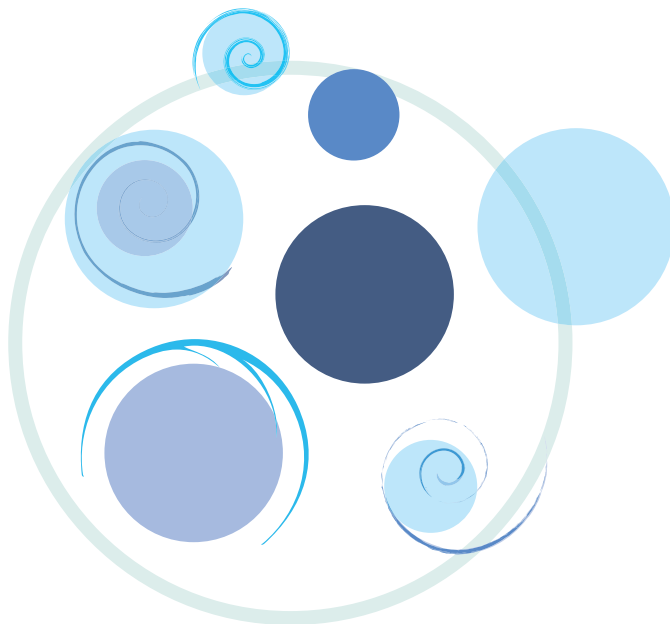


RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

GRUPE THÉRAPEUTIQUE

Relaxation et méditation guidée

Pour toute personne souffrant d'une addiction
avec ou sans substance



CONTACT

Luc Mariotti, infirmier
Luc.Mariotti@rfsm.ch

LIEU

RFSM FRIBOURG
Centre cantonal d'addictologie
Rue de Morat 8 | 1700 Fribourg
T. 026 305 90 00

Relaxation et méditation guidée

Le centre cantonal d'addictologie propose un nouveau groupe thérapeutique qui s'adresse à toutes personnes présentant une addiction avec ou sans substance, visant à promouvoir et à maintenir le bien-être global grâce à la relaxation et à la méditation guidée. L'objectif du groupe: se détendre, prendre du temps pour soi, se ressourcer et installer une pratique régulière visant à l'augmentation de notre bien-être en général.

Public cible

Le groupe est ouvert à toute personne du RFSM présentant une addiction avec ou sans substance, désireuse de promouvoir, de maintenir ou de renforcer une pratique favorisant le bien-être en général. Chaque participant doit être prêt à s'engager durant 8 séances. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Contenu des séances

Diverses techniques et approches de relaxation (Schultz, Jacobson, sonore...) seront pratiquées afin que chaque participant(e) puisse découvrir différentes méthodes d'induire la détente et le bien-être. Des méditations guidées permettront de développer notre capacité à créer une vision positive de notre vie afin d'augmenter notre sérénité et notre paix intérieure.



INSCRIPTION

Auprès du secrétariat du Centre cantonal d'addictologie, T. 026 305 90 00



DURÉE

8 séances (tous les 15 jours), les lundis de 17 h 30 à 19 h 30 (15 min. de pause)



LIEU

RFSM FRIBOURG | Centre cantonal d'addictologie, rue de Morat 8, 1700 Fribourg



FRAIS

Pris en charge par l'assurance maladie de base, déduction faite de la franchise et des quotes-parts.