



ATELIER THERAPEUTIQUE

ASSOCIATION SVS (Stop aux Violences sexuelles)

10 séances sur le thème
Se réparer après des violences

1 atelier par mois sur une saison sportive

Waouhhh... que dire de plus que... cet atelier a été l'une des plus riches expériences qu'il m'ait été donné de vivre...

J'ai fait de telles avancées que je sais aujourd'hui que les « choses » peuvent changer, évoluer... que je ne suis pas recluse (et oui), que l'état de détresse dans lequel j'ai vécu une si grande partie de ma vie n'est pas « ad vitam » et qu'il est possible de voir le ciel briller « en conscience » car c'est bien de cela dont il s'agit : mettre de la conscience...

DEROULEMENT

Chaque atelier :

- dure 4h, de 09h30 à 13h30
- se compose d'un groupe de 8 à 12 participants
- est encadré par des professionnels de la santé et du sport :
 - médecin et/ou psychologue(s)
 - kinésithérapeute et/ou ostéopathe
 - maître d'armes
- est une alternance de temps de parole en groupe, de pratique sportive (échauffement, escrime) et de relaxation
- est construit sur un thème nouveau

MATERIEL

Apporter

Un pantalon de jogging, une paire de chaussures de sport, un tee-shirt, un haut de jogging ou un gilet (salle climatisée), des chaussettes blanches montantes jusqu'au genou, une bouteille d'eau, un sac de sport + une serviette de toilette.

Vous sont fournis

Tenue d'escrime : pantalon, cuirasse, sous cuirasse, veste et gant.

DATES

Samedi

21 octobre 2017
18 novembre 2017
16 décembre 2017
06 janvier 2018
17 février 2018
03 mars 2018
07 avril 2018
05 mai 2018
02 juin 2018
23 juin 2018

LIEU



Lycée Privé Provence Verte

Chemin du Prugnon
83470 Saint Maximin La Sainte Baume

Longer le lycée sur le Chemin du Prugnon,
puis tourner à droite

Parking face à l'EHPAD les 3 Tilleuls portail vert