



Thérapie en marchant

Avancer autrement

- La marche apaise, libère l'esprit et favorise la parole.
- Être dans la nature aide à prendre du recul, à réduire le stress et les ruminations.
- Le mouvement du corps soutient le mouvement intérieur : il facilite la réflexion et la mise en action.
- Le cadre « extérieur et côte à côte » rend l'échange plus fluide et moins intimidant.

Bertrand Jarrosson – Psychologue

Consultation sur rendez-vous, le **samedi matin**

Tél.: 06 33 28 91 82