

---

## GROUPE THERAPEUTIQUE

---

# Activités Physiques Adaptées HATHA YOGA

### Informations pratiques

**Groupe en présentiel**

**Public :** Patients suivis par le service

**Jours et horaires :** tous les lundis hors vacances scolaires de 10H00 11H15

**Lieu :** Salle Bien être, Gymnase Bâtiment SOLARIS

**Inscription :** après un premier entretien au 44 Bd Michelet -13008

**Contact(s) :** marie.gamon@ap-hm.fr 04 91 22 04 00

### Descriptif

Pratique du Yoga, discipline douce qui allie le corps, le souffle et le mental aux multiples bienfaits :  
Augmente la vitalité, permet d'apprendre à se relaxer et d'explorer son espace intérieur ;  
Améliore la santé, l'équilibre, la force, la souplesse, la concentration, la coordination et la sérénité



Retrouvez toutes les informations sur les groupes thérapeutiques et les événements proposés par les services de psychiatrie adulte de l'AP-HM en scannant le QR code avec votre smartphone ou en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://fr.ap-hm.fr/site/rehab-sud/groupe-et-ateliers/groupe-et-evenement-service-psychiatrie-adulte>