



GRIMPER SANTÉ

DANS LES HAUTES ALPES

Où comment retrouver ses ailes ...

**POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE MALADIE CHRONIQUE ET NEUROLOGIQUE :
SCLÉROSE EN PLAQUE, PARKINSON...**

ENCADRÉE PAR UNE PSYCHOMOTRICIENNE, DIPLÔMÉE D'UN BREVET D'ÉTAT ESCALADE.

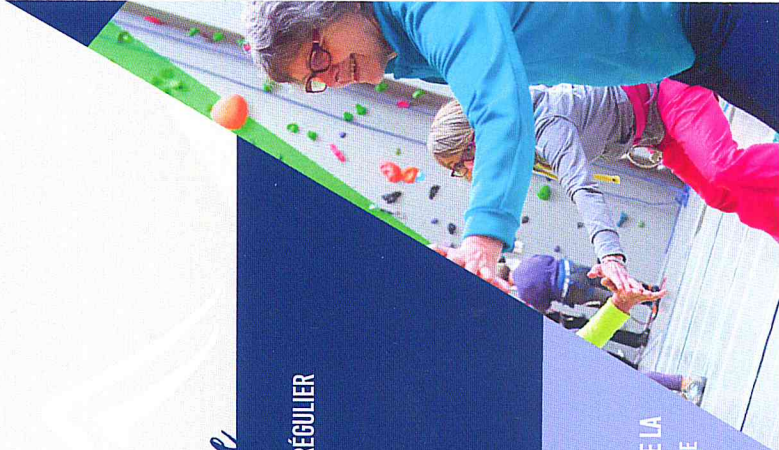
A PARTIR DE SEPTEMBRE 2019 *toute l'année*

SÉANCES HEBDOMADAIRES POUR UN ACCOMPAGNEMENT RÉGULIER

- ▶ GAP, SALLE DUO DES CIMES :
LUNDI DE 9H À 10H30 / LUNDI DE 10H30 À 12H
- ▶ GUILLESTRE, GYMNASSE COLLÈGE :
JEUDI DE 16H À 17H30

SORTIES JOURNÉES/STAGES EN SEMAINE ET WEEK END

POUR SOUFFLER DES TRAITEMENTS, SE DONNER DU TEMPS HORS DE LA MALADIE (ESCALADE, VIA FERRATA, RELAXATION, ESPACE AQUATIQUE, PIQUE NIQUE, RANDONNÉE), DANS TOUT LE DÉPARTEMENT.
PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET.



GRIMPER SANTÉ

DANS LES HAUTES ALPES

Où comment retrouver ses ailes ...

**POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE MALADIE PSYCHIQUE :
DÉPRESSION, BIPOLARITÉ, ADDICTION, ...**

ENCADRÉE PAR UNE PSYCHOMOTRICIENNE, DIPLÔMÉE D'UN BREVET D'ÉTAT ESCALADE.

A PARTIR DE SEPTEMBRE 2019 *toute l'année*

SÉANCES HEBDOMADAIRES POUR SE SENTIR ACCOMPAGNÉ CHAQUE SEMAINE,
RÉDUIRE SON ISOLEMENT, REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

- ▶ GAP, SALLE DUO DES CIMES :
LUNDI DE 9H À 10H30 / LUNDI DE 10H30 À 12H
- ▶ GUILLESTRE, GYMNASSE COLLÈGE :
JEUDI DE 16H À 17H30

SORTIES JOURNÉES/STAGES EN SEMAINE ET WEEK END

POUR S'OFFRIR DU RÉPIT, SE DÉCOUVRIR, SE SENTIR AUTREMENT CORPORELLEMENT (ESCALADE, VIA FERRATA, RELAXATION, ESPACE AQUATIQUE, PIQUE NIQUE, RANDONNÉE), DANS TOUT LE DÉPARTEMENT.
PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET.

