# INTERVALLE

L'Intervalle propose différents ateliers et soins thérapeutiques aux patients du Centre Psychiatrique Saint-Bernard. Il aide à (re)découvrir, à développer ses capacités, son imaginaire, sa créativité et à retrouver l'élan vital, le plaisir tout simplement.

Dans cet espace se crée un lien de confiance qui permet de s'exprimer, de se faire entendre, de partager ses émotions, d'entrer en relation avec soi-même et les autres.

On s'y rencontre, on partage similitudes et différences dans un groupe tolérant. De nouveaux liens peuvent se tisser…

On y bouge, on y peint, on y écoute, on y écrit, on s'y détend, on y tapote, on y chante, on y photographie, on y joue, on s'y découvre!

CP Saint-Bernard - 7170 Manage, entrée par :

A Le n°21b, Rue Saint-Hubert

A.S.B.L. Oeuvre des Frères de la Charité
Centre Psychiatrique Saint-Bernard
Rue Jules Empain, 43
7170 MANAGE
☎ 064 54 14 09
🖷 064 54 13 94
www.cp-st-bernard.be
info@saintbernard.ofc.be
Centre Psychiatrique Saint-Bernard


Œuvres des Frères de la Charité
SANTÉ - SOUTIEN - ENSEIGNEMENT

ESPACE

# INTERVALLE

ATELIERS ET SOINS THERAPEUTIQUES

Oser
Essayer
Créer
Découvrir

## Atelier musicothérapie

*Carole BOLANZ, ergothérapeute et musicothérapeute*

La musique, les sons, les vibrations, la pulsation, le rythme, la voix, le corps…
Découvertes intuitives des traces que laisse la musique en soi, en lien avec les autres.

## Atelier informatique

*Jérôme CAMBIER, éducateur spécialisé, graphiste et musicien*

S'étonner en découvrant l'outil, créer, communiquer, s'exprimer, être acteur dans ses recherches et dans ses démarches… L'informatique offre un large panel de possibilités.

## Atelier artistique

*Chantal FLOREANI, kinésithérapeute et art thérapeute*

Aux maux sans les mots, des formes et des couleurs.
Modelage de l'argile, peinture, dessin, collage…
Création libre, sans jugement ni performance, l'intuitif comme intime expression de soi.

## Atelier écriture

*Carole BOLANZ, ergothérapeute et musicothérapeute*

Des mots pour jouer, se dire et apprivoiser le monde.

## Atelier multimédia

*Jérôme CAMBIER, éducateur spécialisé, graphiste et musicien ; Cédric NICODEME, éducateur spécialisé et musicien*

La photographie, le cinéma et la musique font partie des médias d'aujourd'hui et de demain.
Dans cet atelier, création, passion et valorisation sont les maîtres mots.

## Atelier de soins infirmiers esthétiques et corporels

*Francesca MARINI, infirmière-conseil en soins infirmiers esthétiques*

Dans un cadre relaxant, cet atelier propose des soins de bien-être et de détente adaptés à chaque personne, une écoute active, des conseils et un accompagnement vers un mieux-être tant physique que mental.


ESPACE

INTERVALLE


## Atelier éveil corporel

*Marie DUMONT, psychologue*

Se relier à son corps, l'accueillir avec bienveillance, exprimer ses ressentis, évacuer les tensions par des exercices respiratoires et corporels.

## Atelier yoga

*Catherine WAUTHIER, psychiatre*

Synchronisation des mouvements du corps et de la respiration pour apaiser les turbulences du mental. Par le biais du viniyoga, travail sur la posture physique, allongement du souffle et apaisement de l'esprit dans le respect de la santé de chacun.

## Atelier relaxation

*Natacha MIGACZ, éducatrice formée en aromathérapie*

Être à l'écoute de soi…
Découverte des vertus apaisantes des huiles essentielles, exercices respiratoires, prise de conscience et détente de toutes les parties du corps.

## Atelier méditation

*Marie-Ange DESSART, infirmière formée au mindfulness*

A la rencontre de soi-même dans le moment présent…