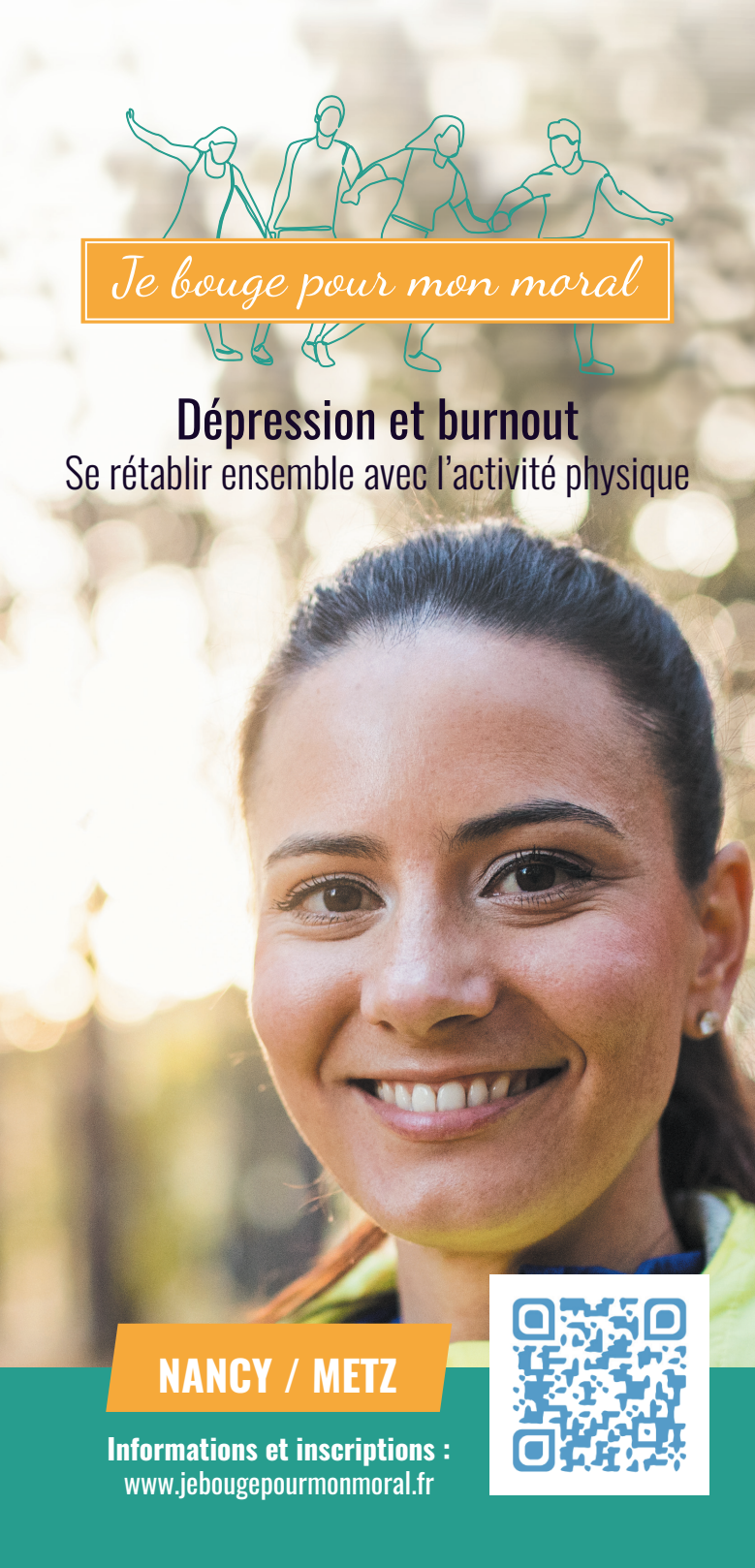
Je bouge pour mon moral
Dépression et burnout
Se rétablir ensemble avec l'activité physique
NANCY / METZ
Informations et inscriptions :
www.jebougepourmonmoral.fr

« Je bouge pour mon moral »
C'est quoi ? C'est pour qui ?

C'est une association et un programme pour les personnes en dépression ou burnout qui veulent :

- Se remettre en forme physique et morale
- Adopter des habitudes de vie qui préviennent des rechutes
- Rencontrer d'autres personnes dans un cadre positif

Pas besoin d'être sportif !

- Le programme est très progressif
- Les exercices bien que réalisés en groupe sont adaptables à la condition physique de chacun

Des bienfaits scientifiquement validés

- Réduction des symptômes dépressifs de plus de 50 % en 10 semaines
- Amélioration de l'estime de soi de plus de 20 %

Evaluation du programme pilote / Nancy - Janvier Mars 2022

Les participants parlent du programme

« Je me suis sentie boostée et mieux dans ma tête après chaque séance » (Célia)

« L'encadrement est extrêmement bienveillant et l'activité tout à fait accessible » (Claire)

« De belles rencontres, des partages de tranches de vie, et beaucoup de tolérance et de soutien » (Marie)

★★★★½ **4,8/5**

Crédits : photos © Halfpoint /Istock, Mise en page : www.dani-portfolio.fr. Ne pas jeter sur la voie publique