

Association Luxembourgeoise et Grande Région de Prévention et de Gestion du Stress (APGS)

Qui est l'APGS ?

APGS asbl est l'association pour la prévention et la gestion des pathologies liées au stress chronique au Luxembourg et dans la Grande Région. Elle propose un groupe d'activités physiques et psychocorporelles adaptées aux personnes souffrant de dépression ou Burnout. Ce groupe est proposé en accompagnement d'un suivi médico-psychologique ou en sortie d'hospitalisation. Ce groupe propose des activités permettant de réduire le niveau de tension interne, encadrées par des professionnels de l'activité physique thérapeutique.

Offre proposée en matière d'activité physique

Les activités proposées favorisent la baisse du niveau de tension interne par la détente physique et mentale, la prise de conscience du corps par l'écoute des ressentis et l'orientation du regard sur une réalité objective, le développement de l'estime de soi et la confiance en soi, le retour progressif au mouvement et à la socialisation dans le respect de ses capacités.

Types d'exercices proposés

Les activités sont proposées dans un contexte bienveillant et rassurant. Les séances sont adaptées aux capacités des participants permettant à chacun de respecter son besoin et son état du moment. L'APGS propose des cours hebdomadaires au Luxembourg et dans la Grande Région. Des séances d'activités physiques adaptées combinent de la gymnastique du corps pour un entraînement musculaire à faible intensité cardio-vasculaire, des étirements, de la souplesse, et de la gymnastique posturale pour réduire les douleurs et tensions du corps. Des séances d'activités psychocorporelles (type relaxation dynamique, Qi Gong, Feldenkreis) permettent l'apprentissage progressif du relâchement du corps et du mental et fournissent des outils pour mieux gérer le stress chronique au quotidien.

Qui peut participer ?

Ces activités d'accompagnement sont réservées aux personnes bénéficiant d'un suivi médico-psychologique ou en sortie d'hospitalisation (dépression légère ou moyenne, burnout). Un certificat médical de non contre-indication est nécessaire.

Quand et où se tiennent les séances ?

 Activité physique	Mardi	CESAP
	14h30 - 15h30	53, route d'Arlon
 Activité psychocorporelle	Jeu	L-1140 Luxembourg
	12h30 - 13h30	
 Activité psychocorporelle	Jeu	CESAP
	14h30 - 15h30	53, route d'Arlon
	Vendredi	L-1140 Luxembourg



Informations et inscription

Association Luxembourg et Grande Région de Prévention et de gestion du Stress (APGS)



+352 691 210 099



info@centre-de-ressources.org



www.centre-de-ressources.org

Quels sont les coûts ?

La cotisation annuelle est de 31€.
Participation aux activités physiques : 5€ par séance.