



ACCOMPAGNEMENT EN INDIVIDUEL

Stabilisation et soins
pour aller mieux



Je me sens mal,

j'ai des douleurs dans le corps,
je me sens inquiet·e ou stressé·e.

Mais, j'ai envie de retrouver la paix en moi.

Je veux apprendre,

à **diminuer les douleurs** dans mon corps,
mon coeur et ma tête ;

à **gérer ma colère**, tristesse, frustration ;

à me sentir plus détendu·e et en confiance ;

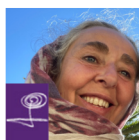
des techniques pour **rendre la vie plus facile**.

Nos spécialités & expert·es

**Choisis la personne de ton choix,
tu pourras en voir plusieurs si tu le souhaites :**

Tu as de plus en plus de réactions démesurées ?

- Gérer ta colère et ton stress
- Faire du bien à ton cœur
- Te détendre et apprendre à le faire seul·e



Natalie Uhlmann
Coach en prévention et développement personnel

079 445 41 36 - stabilisation@ensemble-fr.ch
La Canopée, Rue St Pierre 4,
2 ème étage, 1700 Fribourg

Tu as mal au corps, sans raison médicale ?

- Diminuer tes douleurs
- Détendre ton corps
- Faire attention à ta santé physique



Stéphanie Reynaud
Ostéopathe

077 488 40 38
Rue St Pierre 12,
1700 Fribourg



Geneviève Charrière Ludwig
Ostéopathe

026 341 77 00
perolleshuit@icloud.com
Boulevard de Péroles 8, 3ème
1700 Fribourg

Être avec des animaux te fais du bien ?

- Passer du temps dans la nature avec des animaux (chien, lapins, chevaux)
- Diminuer ton stress et te détendre
- T'exprimer librement sans être jugé·e



Milena Tripodina
Zoothérapeute

079 530 62 24
info@millanimali.ch
Chemin de Bethléem 20
1700 Fribourg

Tu as de mauvaises idées dans ta tête ?

- Stopper les pensées qui t'embêtent
- Diminuer le stress et la peur



Sybille Gerber
Psycho-Traumatologue

078 976 81 18
sybille.gerber@fsp-hin.ch
Rue des frères-lumières 6
1723 Marly

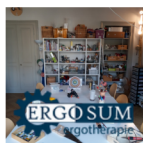


Louise Hjort Ayer
Psycho-Traumatologue

079 889 77 52
louise_hjort@hotmail.com
Rue des frères-lumières 6
1723 Marly

Tu t'ennuies, tu te sens seul-e ?

- Participer à des activités de groupe : sport / jeux
bricolage / jardinage / cuisine / marche
- Apprendre à s'organiser, réaliser des projets
- S'intégrer en Suisse



ErgoSum - Emilie, Aurélie et leur équipe
Ergothérapie

078 648 47 63 / 078 696 78 92
emilie.ergosum@gmail.com
En ville de Fribourg ou au cabinet :
Rue du Botzet 9
1700 Fribourg

Il te manque parfois les mots pour t'exprimer ?

- T'exprimer en utilisant les images, la peinture, le
dessin, la créativité
- Créer pour te détendre et ressentir du plaisir
- Faire appel à ton intuition pour transformer ce qui te
préoccupe



Nathalie Bourquin
Art thérapeute

076 565 40 06
nanobou@icloud.com
Bahnhofstrasse 11
3186 Guin



Marie-Adèle Hemmer
Art thérapeute

079 719 75 23
marie-adele@hemmer.org
Route des Noisetiers 11
1700 Fribourg

C'est pour moi ?

Gratuit jusqu'à 25 ans.

Séance seul·e ou avec ta ou ton référent·e.

Tu reviens le nombre de fois que tu le souhaites.

ORS nous connaît.

Demande à ton ou ta référent·e de prendre un rendez-vous avec nous.

> Plus d'information :



N'abandonne pas, on va trouver des solutions !



Ensemble

Reconnue d'utilité publique, Ensemble est constituée de professionnel·les de la santé et du social, pour soutenir les personnes issues de la migration sur le canton de Fribourg.

contact@ensemble-fr.ch / +41 78 248 40 44
Bd de Pérolles 42, 1700 Fribourg
www.ensemble-fr.ch



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

