



# Surf Thérapie

Une approche thérapeutique innovante  
proposée par l'association P'Sea

## Qu'est-ce que la surf thérapie ?

La surf thérapie proposée par l'association P'Sea combine la pratique du surf avec un suivi psychologique pour favoriser votre équilibre mental et physique. Dans un cadre bienveillant et naturel, vous découvrirez une nouvelle façon d'appréhender vos difficultés et de développer vos ressources personnelles.

## Un accompagnement professionnel

Vous bénéficierez d'un suivi de groupe encadré par :

- Un(e) psychologue pour l'accompagnement thérapeutique
- Un éducateur agréé Surf Santé pour la pratique sportive

## À qui s'adresse ce programme ?

Toute personne traversant une période difficile ou en souffrance psychique :

- Troubles anxieux et dépressifs
- Stress post-traumatique
- Burnout
- Difficultés d'estime de soi
- Besoin de retrouver confiance et sérénité



## Comment nous rejoindre ?

Parlez-en avec votre médecin ou contactez-nous directement :  
[contact@association-psea.fr](mailto:contact@association-psea.fr)

### Partenaires



Association P'Sea  
4B place de la Mairie  
33460 Soussans  
Association loi 1901  
[www.association-psea.fr](http://www.association-psea.fr)

