



Les bienfaits des activités sportives dans l'accompagnement des victimes de traite



Acquérir de la confiance en soi en découvrant ses capacités à se dépasser



Développer son autonomisation par la pratique d'une activité collective



Favoriser le développement personnel par la pratique d'une activité favorisant le bien-être physique et mental



Développer les liens sociaux et les relations de confiance à travers des ateliers ludiques et collectifs



Découvrir et mieux connaître son propre corps



S'extraire du quotidien en découvrant des activités de loisirs ou de plein air